

法 谈

一

阿
姜
巴
山



泰国禅修之窗 译

法
谈



法 谈 一

阿姜巴山开示
泰国禅修之窗 译

（法宝免费结缘）

中译序

当今泰国最为著名的禅修导师——隆波帕默尊者，其教导清晰而全面，兼具直白与细腻。尊者慈悲地引导大家廓清实践路上的每一步，包括误区与导正之法；同时，也平等而开放的面对不同法门之间的差异，指出表相之下的核心原则。经由这种智慧与经验的鲜活传递，在数十年间，有越来越多的求道者，获得了法上的进展与突破。

2014年开始，中国人相继赴泰国学习四念处禅修。而后，在众人的诚意祈请之下，隆波帕默尊者慈悲的应允，并且指派其弟子阿姜巴山前往中国，指导大家实修，协助决心践行佛法来灭苦的人，早日抵达解脱自在。

本册收集了阿姜巴山于第二届国内四念处课程之中国广西南山寺的法谈开示（2016年6月19～20日）。现在将此珍宝般的法谈，分享给所有实践灭苦之道的人。

书中若有任何欠缺精准之处，毫无疑问将归责于我们，对此深表惭愧和歉意，也欢迎大家不吝指正。

向隆波帕默尊者致以最崇高的敬意。

感恩阿姜巴山慈悲特许本书的出版。

愿将所有功德,供养给佛法僧。

愿将所有功德,供养给生生世世的父母与师长。

愿将所有功德,回向给一切我们的具恩者、结怨者或是保持中立者。

愿将所有功德,回向给一切有情生命。

以此法施之善因,愿每一位早日得证道、果与涅槃。

愿佛法长久流布。

泰国禅修之窗翻译组

2017 年 4 月

出版序

隆波帕默尊者的开示简明扼要，直驱离苦的主题。

现今，越来越多的全球华人对尊者的法谈开示产生了浓厚的学习兴趣。因此，泰国隆波帕默尊者基金会决定陆续印刷中文版法宝，以此作为法布施，相信这会给全球华人带来极大的法益。

随喜每一位践行离苦之道的华人道友，愿您从此法宝中获得最大的利益，今生就成为离苦之人。

隆波帕默尊者基金会

2018年3月1日

版权声明：

- 1) 禁止销售与任何商业形式的流通
- 2) 禁止擅自节选或改编法谈内容并在任何媒体上进行传播
- 3) 有意印刷本书者，须得到隆波帕默尊者基金会或泰国禅修之窗的书面授权允许
- 4) 本书电子版，可在<https://www.dhamma.com/zh/> 下载

隆波帕默尊者基金会联系方式：

www.facebook.com/LPPramoteMediafund

lptf2557@gmail.com

阿姜巴山

1968 年出生于泰国春布理府

1991 年获工商管理学士学位

社会方面：目前是几家公司的董事长

佛法方面：

1. 自幼喜爱阅读佛教书籍与佛陀传记
2. 大学时代开始实修,跟随过著名的佛使比丘
3. 1994 年,学习“称念佛陀”的禅法
4. 2004 年,学习隆波田动中禅,后又学习过两年观照腹部起伏的禅法
5. 2006 年至今,跟随隆波帕默尊者修行

以下是采访时,阿姜巴山的自述:

2012 年 8 月 23 日,我与一位商业竞争对手喝咖啡,当谈及客户的归属问题时,由于被抢走了客户,十分担心与忧虑。就在那时,心发生了两次生灭,当时不知道那意味着什么,心也并未去定义。随后,“看见”心说了一句:“任何生起的,必然会灭去”,之后心中产生了清凉与祥和的幸福感。

竞争对手当时很好奇,问:“你的客户都被抢走了,怎么还能这样平静?”那时并不知道是“见法”了,只觉得宁静、清凉、幸福而且持续了好几天。

最后,心恢复常态,却再也不是以前的常态。

从此以后,再苦,也不觉得是“我”在苦,只觉得是心苦。再高兴,也不觉得是“我”在高兴,而了解到是心在高兴!但是与人交谈时,还是会沿用“我高兴、我难过”的习惯用语,只是不会再觉得是“我”高兴与“我”难过。

在那以后,每次隆波帕默尊者在寺庙讲完法,就会让阿姜巴山指导大家实修。阿姜巴山的弘法足迹曾先后抵达曼谷、美奈、孔敬府、那空沙王等不同地方。其教学风格直率活泼,会针对各人不同情况,给予具体切实的建议。他是隆波帕默尊者身边非常得力的弘法者,被尊者指派为代表,前往中国指导禅修。

目 录

中 道	01
毗钵舍那的修行原则	19
法谈问答	37
正确开发智慧的结果	45



中
道



2016年6月19日A
贵港南山寺

顶礼各位法师。各位同修，大家好！

已经去过几个寺庙讲法，今天是第一次有寺庙的大和尚来一起听法。刚才在与大和尚的互动过程中，大和尚介绍：十几年以前，此地什么都没有，是法师们一砖一瓦将寺庙建成今日的规模。老师听到以后，内心非常随喜与赞叹法师的波罗密和福报。如今这里的佛教建筑与生活设施等硬件已经具备，正是极好的时机——开始培育佛教人才，培育真正的佛教徒。有关佛教的诸类硬件设施是必需的，但无论何时，若缺失了真正的佛教徒，它们也将被彻底废弃与摧毁。

事实上，没有任何事物可以呵护佛教，除了一颗真正拥有法的心。

老师来自泰国，泰国有非常多的寺庙，而老师以个人的体悟发现一个事实：即便有许多寺庙，但要想找到真正的法，却非易事。很多人买香、烛、花等各种供品去寺庙供养佛像，这同样很好。礼完佛之后，觉得心里舒坦，感觉有了依靠、有了信心，能够重新面对生活。

佛陀曾经开示道：“任何人见到法，即是见到我。若未见到法，纵然站在我面前，紧抓着我的袈裟，也并未见到我。”

有非常多自命为佛教徒的人，到寺庙购买香、烛、鲜花去顶礼与供养木质或铜质的佛像，这不是真正的“礼佛”。许多人礼佛是希望自己运气转好、快乐、生意兴隆。一旦生命中遭遇痛苦就去礼佛，冀望佛像可以帮到自己。然而佛像能做什么呢？有时政治或文化发生转变，那些庞大的佛像自身都难保——被彻底摧毁。在许多国家的历史上，虔诚的佛教徒们曾经

修建过极为宏伟的寺庙与大型佛像，可是一旦遭逢佛教衰退，它们也就被摧毁或废弃了。

佛教的庙宇固然重要，佛像亦然，但这些远不及抵达佛教真正的核心来得重要。

佛教在教导什么？佛陀觉悟成佛又悟到了什么？一定要了解这些，才可以称自己为“佛教徒”。

自古佛授记以后，一位菩萨要花极为久远的时间来累积波罗密，才能修成正果——觉悟成佛。在最后一世，他出生为一位太子，拥有近乎凡人梦寐以求的一切。他拥有三个宫殿，可在三个季节分别享用。他出生后即被当时一位有名的相士预言：“太子长大后，若不是成为伟大的转轮圣王，就是成为正等正觉的佛陀。”由于他的父亲不希望他以后出家成为正等正觉的佛陀，只希望他的孩子以后成为伟大的转轮圣王，所以一直让他待在宫殿里，为他服务的人都年轻力壮，貌美动人。在预言他未来可能成为正等正觉的佛陀之后，那位最有名的相士放声痛哭。为什么呢？因为他知道自己年事已高，所剩时日不多，无法等到正等正觉的佛陀觉悟之后弘法了。

我们在座的各位都很有福报，比曾经预言悉达多太子能觉悟成佛的相士更有福报。我们尚活着，有机会来聆听佛陀的觉悟是悟到了什么，佛陀教导了什么。

有一次，悉达多太子在自己父母完全不知情的情况下外出玩耍。一旦他到了外面，便发现事实：世间并没有自己想象的那么美。他看到了从未见过的状况，也就是碰到老人，碰到生病的人，碰到一生从没遇见也从未听说过的——死人。他看到这些，非常震惊，回过头来问带他出来玩耍的

侍从车匿：“这是什么？”车匿回答：“这是老人、病人、死人，而且每个人有一天都必然会老、病、死。”这个事实极大地震撼到悉达多太子，让他明白自己某天同样会如此。

悉达多太子见到的另一幕是出家的修行人，由于这是菩萨的最后一生，他曾经花了非常久的时间累积成佛的波罗密，这使他意识到可能只有出家修行才可以最终彻底地脱离老、病、死。后来悉达多太子决定出家修行，他的父亲、姨母、妻子悲痛啼哭，刚刚出生的儿子都无法动摇其出家修行的决心。在非常多的经典中都有记载：悉达多太子是偷偷逃离皇宫出家修行的。但如果学习佛陀的开示语录，就会看到佛陀亲口陈述自己是在亲人的啼哭与悲伤之中离开皇宫的，说明他并不是偷偷逃离。

佛陀花了六年来寻找那条可以离苦的路。同大多数人一样，悉达多太子在出家的初期所拜的是当时久负盛名的两位大师，跟他们学习，花了极短的时间就达到了他的老师所教导的最高境界。一开始跟其中一位老师修习禅定来到第七定，后来跟另一位老师修到第八定。当他跟老师们学完这些，便请教说：“您的体悟就是您所教导的这些吗？”老师回答：“对。”佛陀发现这并非离苦之路，修习禅定来到七定、八定的时候，心非常快乐、宁静、细腻，也非常清凉，但是一旦定力退失，心又慢慢与原先一样粗糙，依然像平常一样苦，于是他选择离开两位老师，独自启程，寻找离苦之路。

在这六年里，悉达多太子大部分时间是实践那个时代出家行者所修行的内容：当时的出家修行者都会习惯性的折磨自己的身体，佛陀也像那些人一样折磨身体——饿时不进食，冷时不穿衣，反而去到户外，饿到最后，据说把自己的手放到前腹，居然可以摸到自己的脊背骨。某天饿晕了过去，由于往昔的福报，刚好被一位牧羊的小孩碰到，她将羊奶喂到刚

刚饿晕过去的菩萨嘴里。不久，菩萨苏醒过来，当他苏醒后，非常确定“折磨自己”并不是离苦之路。

佛陀忆起小时候的经历。古印度国王有一项职责，每年都要亲自举行农耕仪式。他小时候，某次去参加农耕节，照顾他的宫女们忙着去看农耕节仪式，放任他独自在树底下玩。由于前生前世花了极久远的时间累积波罗密，他很自然地在树下打坐，经典记载：菩萨在树下打坐，最后进入初禅。

在这位菩萨觉悟成佛前的那六年修行里：一部分时间是用于修习非常细腻而深邃的禅定；另一部分时间则用于折磨身体，折磨身体的实质是折磨心，心想做什么都不去做；接下来用非常短的时间修行，最终觉悟成佛。

透过简短的佛陀传记，我们了解到细腻的禅定会给人带来快乐，但并不是离苦之路；透过这段传记，如果我们足够聪明，就会知道折磨自己的身体、折磨自己的心、改造自己的身体、改造自己的心，也不是离苦之路。

此处有个非常值得我们存疑的地方：佛陀在觉悟成佛之前，作为悉达多太子的他进入初禅、二禅、三禅、四禅最后成佛了；可是为什么六年前离开皇宫，刚刚跟随两位隐士修到七定与八定，却发现不是离苦之路呢？修行要来到七定与八定，也同样要经过初禅、二禅、三禅、四禅。

这方面的问题，对于那些只是一味研究经典的学者们——从没有致力于实践的人而言，永远无法有明白的一天。

事实上，禅定有两种，两种禅定都同样可以从初禅来到八定。菩萨刚离开皇宫所学的禅定，是当时的隐士们普遍修习的，也是每一个宗教所修

习的。这样的禅定源于：心是“一”，所缘是“一”，心与所缘在一起，然后禅定有次第的生起。而菩萨为了觉悟成佛所用的是另一种禅定，但与第一种不同，是第二种禅定：心与所缘是分离的，心执行的职责是知者、观者。菩萨修习的是第二种禅定，但在那个时代没有任何人修习这种禅定。

这样的禅定仅仅存在于佛教！

无论何时，一旦佛教消失，这样的禅定也会同时消失，然后就只剩下第一种禅定——每个国家、每个民族、每个宗教都在修习的禅定。

成佛之前的菩萨修习第二种禅定直至四禅，然后去探究名色（身心）——什么是生的因？老的因？病的因？死的因？如何能离苦？

经由上述简短的佛陀传记我们可以了解到：随顺于烦恼习气——想做什么就去做，想吃就吃，想玩就玩，想睡就睡，想看就看，正如成佛之前的悉达多太子所做的，那不是离苦之路；修习禅定至心非常细腻，来到初禅、二禅、三禅……七定、八定，依然不是离苦之路；折磨身、折磨心、改造身、改造心，也不是离苦之路。

佛陀成佛后，第一次开示的就是这些。在《初转法轮经》一开始，佛陀讲到真正的出家人或期待离苦的人，不可以走向两个极端：第一个极端是放任心随顺烦恼习气，沉醉于寻找源于眼、耳、鼻、舌、身、心的快乐，这是所有世间众生正在做的；第二个错误的极端是折磨身，折磨心，改造身，改造心，有时候紧盯身体，有时候呵护心，有时候紧盯心，这是绝大部分修行人正在做的。

佛陀提到中道，中道是什么？中道就是没有走上两个错误极端的路。

无论何时，如果放任心迷失到眼、耳、鼻、舌、身、心，没有觉知自己，忘记自己的身心，就是走上错误的第一个极端，没能走上中道。

无论何时，如果紧盯、打压身或心，心聚焦于身或心，没有觉性，没有觉知自己，没有“醒来”，就犯错走上了打压的极端，没有步入中道。

真正进入中道的心有正确的禅定——也就是第二种禅定，那是有觉性的心在觉知自己，是觉知、觉醒、喜悦的，没有迷失且毫无刻意的打压或紧盯。因此，若想见法开悟，首先要明白的就是中道。

无论何时，当我们看见色，比如看花，心跑到花这里，那一刻心已经走上迷失的路而未走上中道；享用美食时，心跑到味道中，忘记自己身心的一刻，心已从中道里掉脱出来；看电视时，心完全沉浸在剧情中，虽然坐着却不知道身体坐着，身体如何，不知道，心是如何的，也不知道，那时也没走上中道；无论何时，当我们思维法，心沉浸在所思维的法中，忘记自己的身心，那一刻也没有契入中道；无论何时，修行突然生起疑问——修得对还是错？然后不停的思维分析，想得到答案，那一刻已经忘了身心，也没有走上中道；经行时，心时而粘着脚，时而粘着身体，牢牢紧盯身体，那一刻也没能走上中道。

有人练习隆波田手部动作，心与身的“动”粘在一起，心是不自然、不平常、不普通的，并没有契入中道；做手部动作时，边做边想“接下来是什么动作”，那一刻没有走上中道；做手部动作时，虽然没有紧盯手，但在紧盯心或呵护心，不让心迷失，那一刻也没走上中道。

中道只有一丁点。真正契入中道的心，呈现觉知、觉醒、喜悦的状态。它是含有觉性的善心，所具备的特征是：空旷、舒坦、轻松、敏捷、迅速、柔软、灵敏、适合工作。这样的心随时准备好工作——老实地觉知所缘，不会刻意选择觉知此所缘，而不觉知彼所缘。

大部分人的心未步入中道，由于修行不正确——紧盯、呵护或打压，

心会呈现如下特征：沉重、紧绷、僵硬、昏沉、呆滞。

在座各位可以试着自我检测：修行的时候，总体属于哪一种情形？

练习动中禅手部动作时，心是否舒坦、轻松、敏捷、迅速、柔软、灵敏、老老实实在地觉知所缘？训练观呼吸、观腹部升降等禅法时，心是否舒坦、轻松、敏捷、迅速、柔软、灵敏、老老实实在地觉知所缘？

许多修行人实践之后，没有什么收获，问题就出在这里。观呼吸，观腹部升降，观身体行、住、坐、卧，或练习隆波田手部动作……如果修了某种禅法，心是沉重的、紧绷的、僵硬的、憋闷的、呆滞的、昏沉的，说明修习不正确，长此下去不会有见法的那天。

事实上，每种禅法都是一样的——如果心正确，修什么都正确；心是错的，修什么都是错的。学法者如果一开始就做手部动作、观感受、观呼吸，只有微乎其微的人才能修行正确。如果没有佛陀的福报和波罗密，没有前生修行的深厚根基，心从未正确过，不可能有做到的一天。

因此，对于修行人而言，首先要学习的不是如何做手部动作，如何打坐，如何经行——不是这些。佛教的核心与实质是为了洞见身心的实相。何时彻底了解身与心，何时就会明白法。

不管学习什么，一定要准备好的学习工具。想要研究病毒，显微镜就要好。想要观察外在世界、周遭环境，需要有好的视力。如果戴着有色眼镜去看，时红时绿，时黄时褐，透过各种有色眼镜看到的世界必然不真实。因此，想要学习法——学习自己的身与心，使用的工具一定要正确——正确的心。

拥有正确的心，并不仅仅适用于修习四念处的观心者。观身也需要正确的心；观感受也要有正确的心；观法，正确的心也必不可少。

通过学法去了解身心实相之前，先要学习的内容，佛陀称之为“心学”——了解心。

通过学习“心学”，我们了解什么样的心属于善心，什么样的心属于不善心。什么样的心适合修习用于休息的禅定，什么样的心适合修习毗钵舍那。明白心学后，就会得到正确的心，具备正定，也就是契入中道的心。

修行纯粹是心的工作，而不是身的。修行分为两种：第一种是为了让心获得休息，休息之后会有力量；第二种修行并非为了让心休息，而是为了让心聪明。

两种修行都有利益。用于让心休息的修行会为世间生活带来好处：工作疲惫不堪，回家后精疲力竭，如果修习第一种禅定，可以让心恢复力量，获得滋润而精神焕发；修习毗钵舍那开发智慧之后，心会疲惫，如果能够修习第一种禅定，心能得到休息，会有力量。因此先学习第一种禅定的修行方法。

第一种禅定的诀窍在于快乐。心之所以散乱到眼、耳、鼻、舌、身、心，一会想这件事，一会想那件事，是为了寻找让它快乐的事物。

跑去看色，有一丁点快乐，但不够，就跑去听声音；听到声音，得到一丁点快乐，仍然不够，就跑去尝味道；吃到美食也只是一丁点的快乐，依然不够，就跑去闻气味；闻气味得到的快乐也只是一丁点，依然不够，就跑去想让自己有快乐的事。

这还不包括——看色的时候，有时看到不漂亮的；闻味的时候，有时闻到不香的；尝味的时候，有时吃到不好吃的……心会不断迷失，窜去六个根门寻找快乐。寻找不到快乐，就会不断散乱。

大家感觉到了吗？当阅读自己喜欢的书时，阅读后有快乐，就会有禅

定；做喜欢的工作，就容易有禅定，心不会想别的。为什么会有禅定？因为喜欢，做了以后有快乐。这就是“快乐能够生起禅定”的例子。

原则是：快乐是生起禅定的近因。若想修习第一种禅定，让心宁静于单一的所缘来获得休息，就找一个喜欢的所缘作为诱饵。因此，首先选择所缘，心与它在一起会有快乐。第二，觉知所缘的心一定要轻松，舒服，有快乐。

举个例子，比如我们希望孩子待在家里，不到外面惹事，该怎么做？就在家放置孩子喜欢的事物，把他喜欢吃的食物放在家里，把他喜欢的玩具放在家里，小孩就不会跑去外面玩，心甘情愿待在家里而没有任何强迫。如果孩子喜欢吃冰淇淋，就把冰淇淋买回来放在家里。但强迫小孩吃冰淇淋，用绳子绑着他，手拿皮鞭守在旁边，警告说“现在必须吃冰淇淋，不准去外面。”小孩是不会想吃的。

因此，重点有二：第一，选择的所缘一定是心喜欢的，让心有快乐。第二，觉知所缘的心一定要轻松、快乐、没有被打压。一旦两个快乐相遇，心会自然宁静下来，不再跑去别的地方。

举个例子，假设念诵会有快乐，每个人选择的内容可以不同：有人忆念佛陀会有快乐，就念诵“佛陀、佛陀”；有人想到法之后会快乐，念诵“法、法”也行；如果想到众多圣者的美德与善行，他们领悟了法然后将佛法代代弘传。想到圣者会心满意足、法喜充满，这样的人可以念诵“僧、僧”；大部分中国人信奉观音菩萨，忆念观音菩萨会有快乐，观音菩萨慈悲救渡众生，这样念诵观音圣号或赞颂观音菩萨的相关经文也行；如果不喜欢念诵“佛、法、僧”等与宗教有关的内容，但是喜欢玫瑰，每次看见玫瑰都有快乐，可以念诵“玫瑰、玫瑰”，越念诵就越快乐，越快乐心越愿

意与“玫瑰”在一起,不会跑到别处。

大家别以为训练心修行,念诵的内容必须与佛教有关,并非如此。念诵后心有快乐的,都可以用,内容不限。核心在于:第一,选择的所缘是心喜欢的,如果观呼吸有快乐,就观呼吸;如果经行有快乐,越经行越快乐,心就不想跑到别的地方去;谁喜欢喝百事可乐,每次想到百事可乐都会快乐,也可以念诵“百事可乐、百事可乐”;如果念诵“白茶”会有快乐,就念诵“白茶、白茶”;念诵“红茶”会有快乐,就念诵“红茶、红茶”,什么都行。

关键在于选择的所缘能让心产生快乐。假设这瓶水代表我们选择的心喜欢的所缘,比如呼吸、念诵,我们的职责是带领轻松快乐的心,与其轻松快乐的在一起。如果心与所缘在一起时,打压力度太强(老师演示),心就没有快乐,不会宁静。如果这是心,这是所缘,让心待在这里(老师演示),一旦心跑掉,带心轻松地回来,再次跑掉,再次带心回来快乐地与所缘在一起,这样心才会慢慢有快乐。不要打压或强迫心和所缘始终在一起,心与所缘在一起一段时间后跑去别的地方,也不批判或指责,只要再次轻松带领心与所缘快乐舒服地在一起即可。

以上没有提过极力使心宁静。有的只是以轻松快乐的心去与一个让心有快乐的所缘待在一起。如果一开始就期待宁静,一动手就打压,心不可能有宁静的一天。

大家一定要记住:快乐是禅定生起的近因。

难吗?如果抓住要领,不难的。我们平时修习之后,为什么无法宁静?因为一开始就在打压心,希望它宁静,一开始就错了,结果是不会宁静的。因正确,果才正确;因错,果肯定错。宁静的心是源于正确的因。正

确的因即是快乐——选择的所缘是喜欢的，心觉知后会有快乐；觉知所缘的心是轻松舒坦的，没有被打压。

看到了吗？只是听到老师的讲解，很多的心就有快乐涌现。感觉到了吗？我们当下没有做什么，心都有宁静。为什么心没有四处跑动？因为当下就有快乐。一定要亲自体验：当下这一刻心有宁静，当下这一刻心有禅定，并没有打压。感觉到了吗？简单吗？

第二种禅定，修起来也不难。训练之后，心变成知者、觉醒者、喜悦者，第二种禅定是用来修习毗钵舍那——开发智慧以便使心聪明起来的禅定。

修习的方法仍然可以使用原先的所缘，用“白茶”的依然用“白茶”，用“红茶”的依然用“红茶”，用“玫瑰”的依然用“玫瑰”，用“佛陀”的依然用“佛陀”。带领心轻松快乐的与所缘在一起，一段时间后心会像修习第一种禅定时一样跑掉——跑去想的瞬间，要及时知道“跑去想了”，已忘了所缘。

修习两种禅定的相同之处在于：心与所缘快乐地在一起。

修习第一种禅定时，当心离开所缘，我们没有任何批判或指责，只需再次带心回来快乐地与所缘在一起；修习第二种禅定时，心同样快乐地与所缘在一起，迷失去想了，要及时知道当下“迷失去想了”，忘了所缘了。

修习第一种禅定的重点放在所缘。修习第二种禅定的重点在于及时知道“心跑掉”。第二种禅定的所缘仅仅是参照物，让我们知道当下一刻心跑掉了，觉知所缘的心同样是快乐的，心处于觉知、觉醒、喜悦的状态，随时准备照见境界或状态的变化。第二种禅定的近因是：及时知道

心的跑掉。

要不要试试？来玩一玩！别认为我们是修行人，我们只是学生，来学习“心”。先选择一个念诵内容，念诵后要有快乐，并非必须是“佛陀”。早上老师见大和尚，大和尚问老师要喝红茶还是白茶？现在老师想到早上在大和尚那里喝到的红茶太香，一想到就快乐，因此老师选“红茶”。大家如果今天早餐吃的炒蛋特别美味，想到炒蛋就有快乐，可以选择“炒蛋”，什么都行。

但是禁止选择不喜欢的内容。禁止选择会鼓动烦恼习气的内容。假设我们刚得知老公有了外遇，每次想到老公都会怒气冲天，这时禁止念自己老公的名字。大概能明白吗？

老师选的是“红茶”，所以老师会在心里默念“红茶”，念诵的心也要快乐，轻松自在，没想得到什么，也没有任何期待——心必须这样或那样。大家小时候念过乘法口诀吗？“一一得一，二二得四”，念乘法口诀时，东看看、西看看，只是平常人，内心没有任何所求，念的时候是轻松快乐、津津有味的。就以小时候念乘法口诀的心来念“红茶、红茶”，一段时间后，心会迷失去想别的，想家庭、想工作，要及时知道“哦！迷失去想了。”然后再次用念乘法口诀时的心念诵“红茶、红茶”。

目标是为了及时知道“心跑去想了”，忘记“红茶”了。

好，大家试一试。

（众学员双手合十）不可以这样，已经错了，为什么一开始就要这样？

小时候念诵乘法口诀要双手合十吗？一开始就打压心，没有快乐。别一开始就装修心，心是怎样的就怎样，无需压制。念的时候，要有快乐，“红茶、红茶、红茶”。好，开始。

（约一分钟后）好，够了。谁看到心迷失跑去想了，请举手。看见这个才称为“修行正确”，看到‘心跑掉’的次数越多，越厉害，看到‘跑去想’的次数越多越好。

感觉到了吗？当下大部分人的心是轻松舒服的，会有一丁点快乐，并没有任何打压，这样的心本身带有觉知，并没有呵护。现在变了，感觉到了吗？快乐灭去，变成没感觉——不苦不乐。有的人快乐又再呈现。有的人迷失去想。有的跑过来看老师。正确的心就会“看到”这些。

如果修行时，沉重、紧绷、憋闷、迟钝、昏沉，不可能看到这些。以上是第二种禅定的例子——心成为知者、观者。感觉到了吗？它极其普通。比想象的简单。我们每次想到修行，都想象它是非常特殊与深奥的，是难以达到的境界，一定要做非常复杂和艰难的事才能见法开悟。

不是！

法是平常、普通的，看到名色、身心的平常状态。如果想要看到普通、平常的状态，心一定也要平常、普通。无需装饰成为这样或那样。

大家试着笑一笑。笑的时候，要感觉内心仿佛有一朵花在慢慢开放。当下的心是清凉的、快乐的，当下的心有相当程度的觉知在。笑的时候，让嘴巴彻底张开。张嘴笑的人能够感觉嘴巴在动吗？这就是觉知，对吗？并不是用眼睛看，我们不是鬼，嘴巴并没长到眼睛看得到。笑的时候，能感到这里的肌肉在动，这是一种感觉，一种觉知，是用心在看。

请大家把手举起来，无需用眼睛看手。甩手，像小时候快乐玩耍一样地甩手，感觉到了吗？心有快乐，很放松。感觉到了吗？有某些东西动来动去，“重量”在荡来荡去。是以什么在知道？以心在知道。需要用眼睛去看吗？不需要。这就是“以心觉知身动”的正确方法。

大家把手放在背后，玩一样地握拳、放掌，感觉到了吗？什么在动？需要用眼睛看吗？这就是感觉身动。修习隆波田动中禅时，心是这样的吗？绝大部分不是。修行之后，心是沉重的。

大家能开始体验到——对错在于心，而非在于动作是否正确吗？只有心正确，觉知才是正确的。

如果没有觉知身体(观身)，还可以觉知什么？观心也可以，观感受也行。比如：当下的心轻松舒服，对吗？它是一种感觉，当我们感到这种感觉时，需要做什么？只是感觉就行，并没有紧盯，对吗？平常我们观心时，会怎么做？送心下去观，对吗？因为害怕看不清楚。这就已经错了。

记住：无论观身还是观心，就只是觉知。必须先会觉知，才会修行，才会拥有正确的禅定，步入中道——准备好开发智慧的心。

法，简单吗？很简单。只是大家学习之后未能掌握核心。事实上，每个部分的核心只有一点，比如：快乐是生起禅定的近因。播种正确的因，就会获得禅定。如果及时知道“心跑掉”、“心迷失”，第二种类型的禅定就会生起。

今天上午先讲这些，谁觉得什么也没听懂？

谁感觉自己大概能听明白？请举手。哦，非常感谢！

接下来，老师大概还有六七分钟回答问题，有要提问的吗？

当下大家成了迷失的人，坐着不知道，呼气不知道，吸气也不知道，有的注意力跑来这里，有的跑去那里。犯了第一种类型的错，也就是迷失到眼、耳、鼻、舌、身、心而忘了自己。能够阻止吗？阻止不了的，这是自然天性。



学员 1：去年五月去泰国参加过禅修，老师指导说，心并非必须是好的。回到国内开始慢慢尝试，看到自己的心有很多状态，不善心较多，自己允许这些状况发生，一段时间后感觉整个人开始轻松，再也无需把自己装饰得特别好、特别让别人认可的状态。现在感觉自己好像有提前紧盯的症状，请老师指导。

老师：你的修行整体而言进步很大。禅定越来越正确，在没有呵护的情况下，心越来越多地一个片段一个片段成为知者、觉醒者、喜悦者。不错。

学员 1：有什么需要注意的吗？

老师：现在有职责去观心工作，现在的心会教我们法。心会从“无常、苦与无我”的任何一个角度来教法。慢慢去观照，你也许习惯于照见它们在自行运作。

学员 1：对。

老师：你就这样观照，时间一久就会照见：心不是“我”。

学员 1：好的，没什么问题了，感恩老师！



学员 2：老师好。我刚接触佛法不久，以前觉得禅宗深奥难懂。今年九月去九华山参加四念处禅修，感觉很轻松，所以这次也来参加课程。我想请问老师，如何增长信仰？因为感觉信仰增强后，持戒、精进也会更强。

老师：凡夫的信仰是无常的，起起伏伏。有些时段强，对法兴趣非常浓厚，而有些时段变淡。我们会发现实相：善法也是生了就灭，心并非真的可以掌控。我们想让信仰坚定，没有任何动摇，但依然会动摇，因为它不

是“我”——可以从无法掌控的角度去看待。

修行人需要自助。否则一旦信仰下降，非常多的不善法就趁虚而入，从而延缓修行进程。我们要不断提醒自己：今天也许是今生最后一天，也许是最后一天听法，最后一天修行；睡觉之前不断提醒自己：也许今天睡着，明天再无法醒来；不断提醒自己：未来，老在等着我们，病在等着我们，死亡在等着我们。每天这样提醒，心才不会疏忽大意。

除此之外，我们看看自己做了什么之后，信仰会增长。老师举个自己的例子：老师以前也对法很有兴趣，但心在有些时段会懈怠，有些时段会放逸，老师使用的对治方法是——每次出现这样的状况，就去印度。老师去佛陀的出生地、成佛之地、初转法轮的地方、般涅槃的地方，游完圣地之后心满意足。回来之后，能够精进用功大概三四个月。

但并不是每个人必须去印度。如果最近非常懈怠，也可以阅读佛陀或圣弟子的传记，读完后有了动力。比如了解到：在见法开悟前，他与我们一样是居士，同样要面对生活的种种挑战，透过自己的坚韧不拔，终于见法开悟，收获生命的喜悦。我们就会有信心继续迎接生活的挑战。

我们也可以结交对学法修行有兴趣的人，在同参道友精进用功时，自己也不敢懈怠。大概能帮得上什么忙吗？

学员 2：谢谢老师，很有启发。



学员 3：您好！我去年有去泰国参加禅修，想请老师开示现在的修行以及往后应该如何用功？

老师：事实上，你比以前有进步，觉知有增多。感觉到了吗？心与以

前不同。现在这个阶段，是否感觉全世界都处于熟睡之中？此前，我们自己也是睡着的。可怜吗？

学法已经来到今天这个阶段很好。继续听法，继续用功，各种美德会慢慢增长。你并没有什么需要特别注意的，有的只是要用心持戒，持续觉知自己，观照身心工作。

现在时间到了，拖堂了八分钟，非常抱歉。下午再见，待会吃饭或有空的时候，可以继续“红茶”、“白茶”或其他，无需一直念诵，念诵五分钟、十分钟，然后休息玩耍一下，在闲暇无事时又再次念诵。

随喜在座的每一位。

毗钵舍那的修行原则



2016年6月19日B
贵港南山寺

顶礼各位法师,各位同修,大家好。

今天上午的法,能听懂吗? 法,难吗? 不难的。

事实上,法是非常简单的。从未听过法的人,才会觉得难;对于那些一开始就着手于修行,就去打坐与经行的人,法是难的,也许需要修行几大阿僧祇劫,经历好几位正等正觉的佛陀才会真的明白。

如果听了真正的法,明白了佛陀真正的教导之后再去实践,整个修行之旅将会极其短暂。

佛陀曾经开示:明白法,无需花费太长时间。

无论使用何种方法,如果已经修行了一段时间,而修行一直处于进步、退步、进步、退步的状态,换言之,就是在法上未见起色,没有收获令自己满意的成效。这说明我们的修行也许错了。

上午为大家讲到中道。中道,就是没有步入两个错误的极端:第一个极端是放任心随顺烦恼习气,沉醉于眼、耳、鼻、舌、身、心;第二个极端是紧盯、呵护,打压身、打压心。

契入中道的心,能够在毫无打压的情况下觉知自己,是觉知、觉醒、喜悦的。它的特征是:舒坦、轻松、灵敏、柔软,随时准备好老实地“只是觉知”。

上午还分享到修习两种禅定的方法:第一种是用于休息的禅定,修习的方法非常简单——以有快乐的心,与让心有快乐的单一所缘持续在一起;第二种禅定是用于开发智慧的,修习的方法——以有快乐的心,与让

心有快乐的单一所缘在一起,然后当心离开了那个所缘后,要及时知道。

今天下午将为大家讲解两种不同的修行。

修行有两种,是心的事情:第一种称为“奢摩他的修行”,目的是让心快乐、宁静、真善美,修习的方法不计其数。

比如:心散乱而不喜欢散乱,希望散乱消失,就以快乐的心与让心有快乐的所缘持续在一起,心就会慢慢宁静。有时候我们对别人生气,生气之后心不舒服,我们不喜欢生气,然后就思维:他不是故意要惹我们生气,生气是不好的,不久我们将各自死去。一旦如此思维,心就舒坦起来,从生气中松脱出来,这也属于奢摩他的修行。或者非常伤心,郁郁寡欢,我们不喜欢,想要对治、改善来让心舒服些,就走到外面看看天空,看到辽阔的天空之后心舒坦起来,这也称为奢摩他的修行。或者又比如,一位年轻的男众出家师父,看到女性之后心中生起淫欲,无法平静,心不喜欢,就去修习不净观、白骨观等等,随后慢慢平复下来,这也是奢摩他的修行。又比如,每一天快乐地礼佛念经,心宁静、清凉、有快乐,这也属于奢摩他的修行。

基督教教徒每个礼拜都去教堂唱赞歌,唱完之后心宁静、快乐和清凉,从禅修的角度来讲,属于奢摩他的修行;穆斯林教的信徒每天祷告五次,心与真主在一起,每次祷告心都有快乐、清凉,散乱的心开始好起来,这也是奢摩他的修行。

真的有非常多的方法,哪怕讲上一小时,甚至一天都说不完。为什么?因为做什么都行,只要让不好的心好起来就行。

每个人的方法可以不同。有人如果用了某个方法之后有收效,那么就继续用这个方法;但如果用了同样的方法后毫无收效,就可以改用其他方法。

核心是什么？核心是——对治心的状态——心不好，让它好起来；心散乱，让它宁静下来；心有淫欲，让它没有淫欲；心黑暗，让它光明……

看动画书都可以是奢摩他的修行。假设一整天工作极其忙碌，回家后根本静不下来，“以快乐的心与让心有快乐的所缘持续在一起”的方法也修不了，还能使用什么方法？可以找一本不会鼓动烦恼习气的动画书，可以是小孩看的动画，看完后心情舒坦、有快乐，心慢慢放松下来，这已经是奢摩他的修行了。

难吗？非常简单。这样的修行是“为了构建世间的业处”。如何“构建世间”？让一个不好的人转变成好的人，由畜生的心变成人类的心、天神的心，越来越娴熟的话，还可以由人类的心变成梵天的心，也就是修习禅定至色界定、无色界定，死时若依然入定，则会出生于梵天，这就是“为了构建世间的业处”。而世间是无常的，哪里有生，哪里就有灭。投生于天界、梵天界，同样会有灭的一天。所有的好都是无常的。“为了构建世间的业处”存在于每一个宗教。

此外，还有另一种禅修，称为“毗钵舍那的修行”。目的并非追求让心快乐、宁静、真善美。目的是为了让心变得聪明，聪明到极致——跳脱无常的世间，不用再回来受苦。这正是佛教的目标。

我们会将今天下午和明天上午的重点放在学习毗钵舍那的修行方法上。

毗钵舍那的修行并非追求让心今天就好起来，而是最终彻底离苦。到了那一天，心会自行好起来，心会自行地宁静、清凉、纯净，这都是随赠品。

大家看见过好人受苦吗？行善造福于大众、用心持戒，到了某天必须与所爱的人事分离、遭遇不喜欢的人事等等，依然会有苦。在痛苦的时候，曾经的行善造福却帮不上什么忙。因此，只是一味追求“好”，今天就要

好,仍是不够的。“好”是很好的,但同时也要聪明。

怎么做,心才会聪明?让心聪明的方法,现在就挂在寺庙的三条横幅上——有觉性,以安住且中立的心,照见身心的实相。就是这句话,如果修对且量足够,就可以带领轮回的众生彻底跳脱苦海。因此,大家来参加一天半的学习,至少要记住这句话,即便做不到,也一定要牢记它。

请记住原则——有觉性,以安住且中立的心,照见身心的实相。

这就是导向彻底离苦的毗钵舍那的修行方法,为了让心聪明起来,聪明至极便是——扔下无常的世间。

我们以为天界或梵天界很好,但它们同样是无常的。现在我们处于人界,究竟是快乐还是痛苦?有谁是一直快乐的?电一停,马上就苦了。水一停,又苦了。去到哪里,没有WIFI,就又苦了。感觉到了吗?我们非常容易苦,但是大家不知不觉。因此要不断的学习自己,就会发现并不是真的快乐,即便有,也极其短暂,很快就灭去了。

好,现在讲解方法。

觉性是什么?觉性是能够记得。能够记得什么?能够记得身的状态、心的状态。要想能够忆起、能够记得,一定有其原因——常常的看见。

比如:小时候的同学,几十年没见面,再次见面已经形同陌路。为什么记不得?因为很久没见。我们与公司的同事或邻居每天见面,即便某一天他们出现在很远的地方,还没看见脸,只见到走路的样子,就知道他是谁。为什么能记得?因为常常看见,即便没有刻意要记住,有一天也会自然记得。

我们需要觉性来记得自己名色(身心)的境界或状态。什么是境界或状态?境界或状态,就是真正生起的事物。如果生起同样的境界或状态,

就会呈现同样的特征。比如生气时——人类生气、男人生气、女人生气、老人生气、小孩生气、狗生气、猫生气，都具有同样的境界或状态，心的感觉是一样的。害怕时——人类害怕和天神害怕也是同样的。做事情非常心急时——不同国家的人都呈现同样的状态或境界，只是对此的称呼不同。

真正生起的这些事物，就是境界或状态。

每个国家对此有不同的命名，这称之为“世俗谛”界定或者“概念法”。

大家大概能明白境界或状态是什么吗？心有快乐的时候，每个人的快乐是同样的；妒忌的时候，男人妒忌、女人妒忌、比丘妒忌、比丘尼妒忌，是同样的；随喜的时候，比丘随喜、比丘尼随喜、男人随喜、女人随喜，对于别人善行随喜赞叹的心理特征是同样的。这就是境界或状态，也就是事实。

学法的时候，有职责把自己从一个没有觉性的人训练成为有觉性的人。一个从未听法、从未训练过的人，心是不会有觉性的。

在起步阶段训练觉性，是透过紧随着去观照种种境界或状态。方法就是：每次感觉发生了什么变化或在心中生起了什么的时候，要有意识的紧随着觉知。比如：每一次生气生起，我们都有意识地紧随着觉知。

在起步阶段，我们的训练需要有一点刻意的成分，随着一而再、再而三的重复，有一天心就能记得生气的境界或状态。某一天我们正与朋友聊天，朋友所讲的内容使我们心里不舒服，生气生起了，那一刻没有刻意要修行，也会马上看见：生气在心里生起了。这就是我们要抵达的第一个目标——训练自己从没有觉性到拥有自动自发的觉性。一定要先得到这个，否则其他的无法谈及。

因此，我们要不断地觉知自己：站着，觉知自己；坐着，觉知自己；

走着,觉知自己;躺着,觉知自己;动,觉知;停,觉知。

有什么感觉在心中生起,也要觉知。比如:生气生起,觉知;贪欲生起,觉知;妒忌生起,觉知;有一天当种种感觉呈现时,觉性将自动生起,我们就会没有刻意的及时知道。比如扇扇子——扇了,觉知;扇了,觉知,觉知身体的移动。有一天我们正在迷失走神,感觉口渴而伸手取水喝时,觉性生起了,因为心已经能够记得“身体移动”。大家大概能够明白吗?

觉性源自于心能够牢牢记得诸种境界或状态。我们可以以此来度量修行是否正确。比如:刻意让觉性生起是否正确呢?做不到的,刻意制造的觉性并非真正的觉性。真正的觉性是自动自发生起的,是源于心能够牢牢记得诸种境界或状态的结果。如果想要刻意制造觉性,修行就是不正确的。我们需要在觉性生起的因地用功,有一天觉性会自动生起。

现在结束了第一个词的讲解,即“有觉性”。

有觉性地觉知此身此心的境界或状态。事实上,称之为“身”与“心”并不完全精确,只是为了便于理解。若是说成:“有觉性地觉知名法、觉知色法。”理解就会难起来,有人会想很多,“色法”并不完全是“身体”,而在起步时,我们先训练来觉知身与心。

“有觉性,以安住且中立的心照见身心的实相。”

接下来则是“安住的心”——在没有任何呵护的情况下,心没有向外跑。而正常情况下,心会始终往外跑。

我们在看花时(老师仔细观察桌上的花),“这是真的吗?有气味吗?”现在大家的心全跑过来了,不是看这里,就是看老师,这就是“心跑了”,那一瞬间我们对自身的感觉会消失。当眼睛看到色,心就会往外跑。心还可以跑往哪里?吃的时候,尝味道的时候,心会在哪里?会跑来

这一带（老师指了指嘴部），如果不在这里，就不会知道是咸还是甜。如果吃饭的时候，心跑到念头的世界，就无法知道味道，那一刻心不在舌头。

女性逛商场时，看到香水很喜欢，把香水拿过来闻，心在哪里？心在鼻子、在气味。去外面饭店时，一进门会闻到非常多食物的气味，坐上一段时间，就闻不到了。问说：气味还在吗？还在，但是已经闻不到了。为什么？因为我们在聊天，心就迷失在念头的世界里；或者，心对那些气味不再有兴趣，即使味道还在，也感觉不到。

因此，心的常态是什么？往外送。

为了接触所缘：往外送去看色，去听声音，去闻气味，去尝味道，去感知身体方面的接触，去想、去演绎造作。在心跑掉的那个刹那，心没有安住，没有禅定。为什么？正确的禅定是心安住没有跑掉。每一次跑掉，每一次就没有安住。

要如何做才能让心安住？方法已在今天上午讲了：念诵“红茶、红茶…”，心跑掉的瞬间，知道“跑掉”了；然后继续“红茶、红茶…”，又跑掉了，再次及时知道；再继续“红茶、红茶…”，心转去想别的事了，再次觉知到。

这种训练方法的原理是什么？有一条法的原则：何时有觉性，何时就没有烦恼习气。心之所以无法安住，跑去六个根门，是因为散乱——一种称为“痴”的烦恼习气，也就是想要看色，想要听声音，想要闻气味，想要尝味道，想要感知身体的触，想要去想、去演绎造作。其背后真正的推手是欲望，六根门的欲望就是五欲之贪。何时有觉性，何时烦恼习气就会灭去，何时有觉性及时知道“跑掉”，那一刻源于欲望驱动的散乱将会灭去。有觉性及时知道“跑掉”的瞬间，“跑掉”将会灭去，心会自行安住。为

什么？因为心一旦不跑，就会安住。

我们应该如何训练？无需同时训练六个根门，太难了。只要训练一个根门，即“心门”。心迷失到哪个根门是最频繁的？迷失去看？迷失去听？对，迷失去想是最频繁的。

上午教导的训练方法是：念诵后，心跑掉了，及时知道。“心跑掉”也是一种境界或状态，反反复复训练，有一天就能够记得“心跑掉”的境界或状态，并没有刻意，心迷失后就立即知道。持续训练下去，心将自动拥有禅定。迷了，觉知，迷了，觉知，每一次觉知就会生起一刹那的禅定。

难吗？简单。请记住，修行非常简单。如果要做什么很难的，就已经错了。闲暇之余问问自己：自己正在修的，简单吗？如果难，也许错了。今天大家会觉得简单，为什么？因为老师把事实敞开来说给大家听，如果一起步就开始做动作，是很难有理解的一天的。我们要聪明些，需要知道做什么是为了什么？而不是别人做什么，我们就跟着做。因为领路的人是否正确，我们根本不知道，只是因为有很多朋友在训练，我们也去练。

舍利弗尊者在听闻到佛陀的法之前，是另一个外道大师的弟子。舍利弗尊者在听闻阿说示尊者分享的佛陀的法之后就见法开悟了，他分享给目犍连尊者，目犍连尊者听完同样见法开悟，那时他俩都还未出家。然后他们想到自己的老师，想邀请老师一起亲耳聆听佛陀的开示。其老师也是当时非常有名的“大师”，他反问目犍连尊者与舍利弗尊者：“在世间，聪明的人与愚蠢的人，哪个更多？”舍利弗尊者回答：“愚蠢的人更多。”老师回答：“你们去吧！少数聪明人会跟随佛陀学习，大多数愚蠢的人将会跟随我。”

因此，我们愿意做聪明人，还是做愚蠢的人？如果选择做一个聪明

人，那么就听法——明白真正的法是什么？佛陀教导了什么？我们是世间少数的聪明人。对法有兴趣的人一定要足够聪明，明白到这个世界并不是真正的依靠，有苦始终在等着我们，我们必然要与所爱的事物分离，必会遭遇不喜爱的事物，老、病、死是必经之路，且死了以后又要再次出生，再次出生之后必然遭遇同样的情形，再次出生就是为了持续遭遇身之苦、心之苦，无休止的经历老、病、死……

佛陀极具波罗密，他清楚的明白在六道轮回中，始终有苦相伴。他曾开示道：每个在六道轮回中的众生，因伤心而流出的泪水足以超越大海。

今天我们来学习毗钵舍那的修行方法，也就是学习如何从苦海中解脱出来。下面再返回核心：“有觉性觉知身与心”，“安住的心”，这些已经讲完了。需要：一，觉性，二，正确的禅定，即安住的心。有了这两个工具，就可以开发智慧。当心安住成为知者、观者，无论何时一旦真正的觉性生起，觉知身、觉知心，身心将会呈现实相，也就是三法印。

因此，若只是有觉性的觉知身、觉知心，依然不是毗钵舍那的修行。观腹部升降，不是毗钵舍那；做手部动作，看见手动，不是毗钵舍那。毗钵舍那的核心是照见实相，也就是照见名色的三法印。无论何时，若尚未照见名色的三法印，就还未在修行毗钵舍那，最多只是奢摩他，只能得到觉性。

三法印是什么？实相是什么？我们学习与观察诸种境界或状态，它们会呈现三种特质：无常、苦、无我。

无常——所有的一切一直都是生了就灭，始终在变化；苦——并非指苦的感受，此“苦”仅存于佛教，意即无法保持不变，始终被逼迫着要改变。这世间的一切都源于因缘造作，而因缘从未永恒过。因缘无常，其结果自然无法恒常，一旦因缘变化，结果也会被逼迫着变化，这就是“苦法

印”；无我——无法掌控。

无论何时，具备真正的觉性、安住的心——即心拥有正确的禅定，觉知身体就会照见呈现于身的三法印；无论何时，一旦心安住，有觉性的觉知心，名法的诸种境界或状态就会呈现三法印。

因此，无论何时观腹部起伏，若只是照见腹部，最多是在修行奢摩他。观腹部起伏，要想能够修行毗钵舍那，心必须安住成为知者、观者，看到身体起起伏伏，心没有感觉“这是身体”，只感觉有一堆物质在起伏变化，并不是“我”，这才可以称为“修行毗钵舍那”。观腹部起伏，感觉身体不是“我”，只是物质，心一定要先正确，即心必须要有观禅的禅定，必须安住。

观感受时，如果跳进感受里，是不可能修行毗钵舍那的。观感受时，心一定要有禅定——安住成为知者、观者，看见感受与心是两个不同的部分，看见感受时强时弱地变化，从而明白感受自行在工作，并不是“我”。很多人在修行的最多只是奢摩他，心跳进感受，没有安住，没看见感受时强时弱自行变化，没看见感受不是“我”，感受无法掌控。这些洞见均源于照见实相，而非思维或分析。看见名法、看见心运动变化：苦、乐、好、坏自行运作，不是“我”，才可以称之为“修行毗钵舍那”。

因此，如果只是看见感觉生起，这是修行毗钵舍那吗？还不是，一定要照见名法的三法印，任何一个角度都行。擅长于观苦，就观苦；擅长于观无常，就观无常；擅长于观无我，就观无我。从其中任何一个角度观就够了，因为这三个角度相互关联，佛陀对此有个比喻：好比在三个支架上放一口锅，何时看见三法印的任何一个角度，如果真的领悟，这个支架就倒地了，上面放置的锅再也无法安稳，一定会倾覆。因此，证悟阿罗汉时，有的从无常法印的角度领悟；有的从苦法印的角度领悟；有的从无我法

印的角度领悟。擅长于哪个就观那个，并非必须与我们的朋友相同，并非必须与我们的老师相同。

“有觉性，以安住的心，照见身、心的实相。”还剩下一个词“中立”。“中立”有两个等级：第一个等级，以觉性保持中立。心没有保持中立时会是什么样子？没有保持中立，是心的常态。心会有喜欢或不喜欢。

若是某些好人，一旦善法生起，他的心就会喜欢；不善法生起，心就会不喜欢。若是某些坏人，有时不善法生起，心会喜欢；善法生起时，也许心并不喜欢。因此，并非每个人都喜欢善法，讨厌不善法。

佛陀曾经开示：恶人易行恶，善人易行善。因此，每个人是不同的，当看到诸种境界或状态后，心偷偷喜欢或不喜欢，要有觉性的及时知道。假设这个禅堂里都是好人，都喜欢善法，不喜欢不善法。一个好人在善法生起时就会喜欢，不善法生起时就会不喜欢。喜欢与不喜欢同样是烦恼习气，只是更加微细。喜欢，就是更微细的贪欲，不喜欢，就是嗔心。

如果训练紧随着去观“喜欢与不喜欢”的境界或状态，训练的量足够，有一天心就能够记得“喜欢与不喜欢”的境界或状态。某一天当“喜欢或不喜欢”生起，觉性自动自发生起，觉知当下这一刻“喜欢”生起了，“喜欢”就会灭去，或觉性觉知当下这一刻“不喜欢”生起了，“不喜欢”就会灭去。一旦“喜欢”或“不喜欢”灭去，心就会短暂的保持中立。这就是“以觉性保持中立”。大概能明白吗？理解起来应该很容易。法是事实，是实相。

佛陀在世时，不断有人赞美与歌颂佛陀。佛陀的开示非常清晰明了，就好比是把一个倒扣的物体翻过来。

把倒扣的物体翻过来，难在哪里？要记住：非常简单。

第二种中立，是以智慧保持中立。当觉性能够自动自发的生起，心能够安住，看到诸种境界或状态的生灭变化，照见其三法印。照见得越频繁，心就能越多地以智慧保持中立。

为何保持中立？因为心变聪明了：看到生气生了就灭，生气是无常的；看见快乐生了就灭，也是无常的；痛苦同样生了就灭，同样是无常，无法保持不变。随着修行的深入，会越来越的看见诸种境界或状态，心会越来越聪明，越来越多的以智慧保持中立。

心聪明地看见：所有的善法生了就灭，所有的不善法生了就灭；快乐生了就灭，痛苦生了就灭；光明之法生了就灭，黑暗之法生了就灭；粗糙之法生了就灭，细腻之法生了就灭；远处之法生了就灭，近处之法生了就灭……诸法在“生灭”的面前是平等的，诸法在“无法掌控”的面前是平等的，诸法在“苦法印”的面前是平等的，在“被逼迫着一直变化”的面前是平等的。一旦抵达这样的中立，无论何种造作生起，心都没有任何动摇，这就是以智慧保持中立。

明白吗？谁没有明白？谁明白了？哦，非常感谢！谁没有明白，有方法可循，很快这些法谈就会对外流通，回去反复聆听。这些内容，如果曾经听过，是不难的。

“有觉性，以安住且中立的心，照见身、心的实相。”已经全部解释完了。能记住吗？明白实践的方法了吗？

还有一点赠品，也就是觉知色法与觉知名法的方法。在觉知名法、觉知心、觉知感觉时，有三项原则：

第一，在觉知之前，别提前准备，提前紧盯，做回普通人。比如看花朵——先看，然后“喜欢”生起之后才去知道。别提前去守株待兔，并不是

在看花的刹那去紧盯,想看看究竟是喜欢还是不喜欢?这已经不自然了。

观心的人要怎么做?在内心默念:做个普通人。女性看见漂亮花朵,心喜欢,喜欢生起了,才去觉知;二十岁的男性看见十八岁的美女走过来,看见的刹那心喜欢,喜欢生起之后,才知道;吃食物尝味道时,心喜欢了,才去觉知。因此,先接触所缘,接触所缘之后感觉生起了,才紧随着觉知。

第一项原则——觉知前,别提前守株待兔。

第二项,在觉知时,别跳进境界或状态之中。

比如:生气生起,知道生气生起,就只是觉知,不要刻意紧盯着生气。就只是觉知,无需觉知得很清楚。举例来说明“就只是觉知”:我们现在坐在禅堂,大家能感觉有人坐在旁边吗?旁边有人,那是一种感觉,对吗?这样的感觉并不清楚,会清楚的看见那个人吗?不会。如果想比这个更清楚,想清楚的看见,会怎么做?(老师转头直盯着翻译)这不是感觉,这是跑过去看,已经跳进境界或状态里了,那一刻,心就没有安住。

因此,在觉知的时候,要有距离地觉知。心不会一直安住,有时会跳进境界或状态,我们有职责及时知道心跳进境界或状态了,而没有职责把跑过去的心拉出来,我们没有职责拉心出来,让心一直成为知者、观者,然后僵硬地看着所缘在另外一边。

原则是别跳进去。在真正的实践过程中,有时心会跳进去,有时没有跳进去。无论何时,如果就只是觉知,心没有跳进去,那一刻,心就有安住。

第三,在觉知之后,不对治、不干扰。

正常情况下,修行人或好人往往喜欢善法,讨厌不善法。因此,在座每一位的心会偷偷喜欢善法,若没有及时知道,就会不知不觉去呵护,想让

那个境界或状态长久的留存。如果有不善法生起，心会偷偷地不喜欢，若是没有及时知道，就会不知不觉去干扰或对治，想让它好起来，竭尽所能让不善法灭去。有时即便没有进行干扰或对治，也会极力充耳不闻。所有这些全是在“做”。

觉知名法、觉知心、觉知感觉的三项原则：一、别守株待兔；二、别跳进去；三、别干扰或对治。

为什么别干扰或对治？修行毗钵舍那的重点在于探究身心的实相。我们应该放任它如其本来地自然呈现。如果去干预，就是在干扰实相。

修行毗钵舍那的核心在于：需要觉知到当下。当下是指境界或状态在眼前呈现的这一刻。

观身的当下与观心的当下有所不同：观心的当下，是先生起了才知道；观身，则是观当下这一刻。为什么？因为身体寿命长、生灭慢。比如我们坐着，觉知身体，马上能觉知到有物质驻扎着，因此行、住、坐、卧都可以觉知到当下一刻，与观心有所不同。能明白吗？

所有这些都是毗钵舍那的修行方法。我们听法是属于经典理论的学习。透过理论学习，明白原则之后，就要实践。如果没明白这些，修行会非常难。如果明白，哦！把倒扣的东西翻过来。难在哪里？

每个人的特长不同，秉性各异。有人喜欢观心，有人适合观身，有人擅长观感受，法念处先放一放。当根器圆满，观身、观受、观心正确，最后证悟道、果时，就会自行契入法念住。

观身与观受有一个条件，心必须有禅定。如果没有禅定，心会跳进感受，无法看见身体是地、水、火、风等。而没有禅定的人则适合观心，因为他们观身是无法观到地、水、火、风的，能够观的只是身体行、住、坐、卧，身体

动、停,这些大概还可以观到。

法的种类非常繁杂,适合不同秉性、不同福报和波罗密的人。我们学习的是原则,每个人修行的具体细节是不同的。修行奢摩他时,每个人喜欢的所缘不同;修行毗钵舍那时,擅长观身则观身,擅长观受则观受,擅长观心则观心。四念处好比是一座城的四个方向的门,选择哪个门都能进城。阿难尊者大部分是透过观身来开发智慧,舍利弗尊者大部分是透过观受来开发智慧,阿那律尊者大部分是透过观心来开发智慧,佛陀则是透过法念处——缘起法与四圣谛来开发智慧,缘起法与四圣谛是一体的。

老师用的词是“大部分”,阿难尊者大部分是观身,那么少部分是观什么?观心;舍利弗尊者大部分是观受,那么少部分是观什么?观身和观心;阿那律尊者大部分是观心,那么少部分是观什么?观身。

如果观身正确,就会看见心;如果观心正确,就会看见身。一旦真正的觉性生起,谁可以指挥它去觉知身还是觉知心?没有谁能指挥。当心能够牢记诸种境界或状态,真正的觉性就会生起。觉性是无我的,无法指挥它去觉知身或觉知心。

每个人有各自擅长的角度。为什么观身时也会看见心?每一次修行毗钵舍那都需要成为知者、观者,照见诸种境界或状态,而不是只观身却不见心。观心时,同时也看见身。如果观得正确,就会看见两者,为什么?心仰赖身体,对吗?如果谁说他只是单纯地观心或观身来修行毗钵舍那,说明还不会修行。

觉性要觉知身还是心,谁可以掌控?这是要学习和理解的原则。至于其他的——训练手部动作、扇扇子、打坐、经行,那是各自的事。明白吗?必须先明白原则。

每个人在修行之后，向老师请益所提的问题都不同。为什么？因为每个人实践的方法不同：有人擅长观身，有人擅长观受，有人擅长观心，用于修行毗钵舍那的所缘不同，擅长于照见三法印的角度也不同。泰国有句谚语：几人同饮一口井的水，同走一条路，但脚印各异。每个人修行的细节有所不同，但是原则相同，方向也一致——为了有戒、定、慧，为了抵达纯净无染、解脱自在、彻底离苦。

因此，如果修行之后，觉性没有生起，心没有安住，说明什么？说明修得并不正确。修行之后，如果戒从未纯净，说明修行不正确。何时有觉性，何时有戒；何时有觉性，何时有禅定；何时有觉性，何时有智慧。有觉性地接触所缘时，烦恼习气控制不了心。及时知道烦恼习气，烦恼习气就会灭去，就不会被烦恼习气控制心去为非作歹，戒会自行纯净；何时心跑掉或散乱，觉性及时知道“跑掉”或散乱，“跑掉”或散乱就会灭去，禅定自行生起；何时有觉性与安住的心，就有机会开发智慧。

今天所讲的法全是因与果：快乐是禅定生起的近因；及时知道心跑掉是第二种禅定生起的近因；心常常看见诸种境界或状态，直至能够记得它们，是觉性生起的近因；有安住的心，即正确的禅定是智慧生起的近因；当智慧足够，就有机会生起道、果与解脱。

因此，我们的职责是什么？在正确的因地用功。“因”正确，“果”才会正确。难吗？简单。一天半的学习时间虽短，但也不至于讲不完所有的核心原则。

在佛陀时代，佛陀会讲法与开示修行方法，教导弟子从无常、苦、无我的角度去照见真理与实相。弟子们听完法后，佛陀会开示：“去林中、寮房、山洞修行，别放逸。你们要自利，别成为未来后悔的人。”

我们已经有机会听到法，就要按照老师的教导去实践、去用功。别让自己在未来后悔，一旦老了，就没精力修行了。如果明天死，今天就是最后一次听法，晚上还有不多的时间可以用功，也许明天醒来再没有时间经行了。

佛陀开示时会教导原则，而从未举办过大型禅修——成百上千人一起打坐、一起经行等等。如果阅读三藏，有的只是弟子们听完佛陀开示的核心原则之后，各自根据自身秉性去单独用功。有的只是听完佛陀开示后，有人见法开悟到不同程度。而没有一千人一起经行，然后两三人见法开悟。老师阅读三藏至今还未见过这样的记载。

谁做手部动作好，就去做手部动作，如果觉得十四个动作太多，扇扇子也行，或者坐着敲桌子，观身体动也行，并非必须做十四个动作。一定要知道，做什么是为了什么。

明天会讲解固定模式的修行。

听法感到厌倦吗？大概能明白吗？能够明白，很好。

法
谈
问
答

2016年6月19日C
贵港南山寺



学员 1：老师好！想请教一下，我现在的修行状态怎么样？我是护士，经常要接触病人，有时候感觉病人身上有不好的磁场，我会觉得不好受，有时候会吸收一些负能量，很容易受影响，对于这样的情况，我该怎么办？请老师提供帮助。

老师：这是正常的。病人往往有不好的磁场或能量。照顾病人时，我们也许会情绪低迷。你是护士，对吗？

学员 1：对。

老师：事实上，护士是非常好的职业之一，是容易做功德的职业。无论何时如果以慈悲心在照顾病人，希望他们从痛苦中解脱，从病痛中康复，那一刻心具有功德与福报。无论何时心有慈悲，那一刻负能量就无法起作用。为什么？因为真正有慈悲的心是快乐的，有慈悲的心本身是有禅定的。

佛陀曾经开示，一颗有慈悲的心，睡着了有快乐，睁开眼睛醒来也有快乐，不会因为毒药而死，不会因为武器而死，死的时候会保持觉性清醒而死。

如果看到病人，心不喜欢，先要及时知道。或者照顾病人、接触病人时，觉得自己接触到不好的能量或磁场，心不喜欢，要先及时知道心不喜欢，在不喜欢的一刹那，是含有嗔的，心有嗔时，会不舒服，那一刻是没有禅定的。

因此要及时知道心没有保持中立，不喜欢，要知道不喜欢。

学员 1：好的，我明白了。谢谢老师。

学员 2：老师好！我去年五月……

老师：等一下。这位护士，你打坐的时候，喜欢呵护心。当下你的心正在被呵护，你不停地在呵护心，感觉到了吗？心不太活跃、不太敏捷。

学员 1：但我感觉自己比较敏感，对一些负能量、不好的磁场都很敏感，旁边的人、身边的同事都没有这种体会，但是我就能明显感觉到。

老师：这完全是两回事。老师讲的是适合开发智慧的心，当下你不具备。当下你在呵护心，也就是在呵护“觉知自己”。

学员 1：那应该怎样解决呢？

老师：现在你的心与刚才不同，能感觉到吗？当下一刻，你没有呵护……又开始呵护了，能感觉到吗？开始有沉重感，要及时知道。什么时候在呵护，心就无法自然地变化。在呵护的时候，心会有沉重感。

学员 1：是这样的。

老师：我们要想能够知道，一定要看见且记得呵护的境界或状态。今天先为你指出来，让你认识它。接下来当它生起时，也许能记得，也许记不得，取决于我们是否有训练，慢慢观察和体会。

学员 1：其实我一直在慢慢体会类似感觉，也是知道的，告诉自己要接受，要接纳，不要太介意。

老师：透过思维引导的太多了。透过思维来引导是属于修习奢摩他。你要直接去观察和体会这些境界或状态。慢慢学习、慢慢体会。

事实上，法并不难，它不会超过普通人的能力范围。即便有怀疑也要慢慢观察和体会，有一天就会明白。并不会今天就明白所有的一切，需要时间来消化。

学员 1：知道了，谢谢老师。

老师：就是这些。



学员 2：老师好！我去年五月份去泰国，隆波和老师都开示说我缺乏禅定，也就是缺乏安住的心，现在想请老师开示，以后要继续怎么修行？

老师：安住的心，有时是有的。但像你当下这样收摄心，就没有安住型的禅定。当下你的心在收摄，能感觉到吗？

学员 2：感觉到。

老师：如果你能感觉到，就不错。要以保持中立的心去觉知正在收摄的心，无需对治。一定要及时知道：每次想到修行，每次都会收摄心。要慢慢观察。

如果没看见这个，就会不断的“做”——每次都收摄，每次构建“有”。（十二缘起中的“有”）

能感觉到吗？内心深处会感到沉重与紧绷。这就是不断呵护心而产生的结果。

学员 2：那该怎么做？

老师：大家透过别人的提问就会发现——每个人听到的都是同样的原则，但是真的修行之后，就会提出非常个人化的实修问题。

你之所以出现这样的状况是因为有贪心——想要修行。但是没看见。你害怕迷失，希望可以一直觉知。

我们修行是为了看到“所有的一切都是生了就灭”，而不是为了看

到“所有境界都在生灭变化——除了执行觉知职责的心之外。”

一直保持觉知、持续呵护的状态，就属于紧盯。一定要看到所有的一切都是生了就灭，包括觉知的心在内，也包括觉性。觉性是无法刻意生起的，如果刻意让觉性生起，那是不正确的。

学员 2：是的，我是有点专注。在觉知时，很专注在那个境界。老师，我是这样的，我是以身体为所缘，是不是有问题？

老师：观身没有什么问题，问题是观身的心不太正确——心先收摄了才去觉知。

学员 2：我不是观心，而是以身体作为所缘。

老师：适合你的方法是以身体作为所缘来及时知道心，这才会好。

学员 2：我是这样的，以身作为所缘。但不是知道“跑掉”，而是知道“回来”。“回来”时，我知道心在前面，知道身体在前面。

老师：事实上，觉知并不是“跑回来”。及时知道心跑掉的刹那，那个“跑掉”就会灭去。新的觉知会从心中生起，而不是再跑回来觉知。你的情况是要观察是否有偷偷拉它回来？如果有拉它回来，心就会紧绷。

学员 2：开始时拉。后来我觉得就像是阿姜苏纳瓦教导的——找家的感觉。就是我在外面，我要回家了。

老师：“找家”是正确的，但一定要放任让它自然地迷失。比如当下，你又收摄心了，感觉到了吗？就是要及时知道这个。观身会看到心，观心也会看到身。你要体会一点：每次想到修行，心都会做什么。那是错的，但无法阻止，要及时知道心在“做”。

学员 2：我有个这样的动作——把紧绷的心丢出去，这样就会好起来。又或者我看看佛陀，然后再回来观身，那时候就觉得很轻松，那

样行吗？

老师：这样你会习惯性地对治。你的目标会由“照见无法控制的实相”演变成“确实可以做什么让心轻松起来”，这就错了。需要的只是一——紧绷后心不喜欢，及时知道。感觉到了吗？在内心深处希望生起那些好的境界。

学员 2：很强烈。

老师：这个目标已经错了，有职责去“如实观”。

学员 2：这段时间看到这个问题了。看到自己想要好的境界，抵触不好的境界。

老师：因为心没有保持中立，所以要继续学习。但是你的修行进步很大，现在的问题也更细腻，而不再是“怎样可以有觉性？怎样可以觉知自己？”因为你已经会修行了，所以被更细腻的境界欺骗。慢慢去学习，别贪，越贪越慢。

学员 2：怕死之前修行还没有什么结果，所以贪。

老师：别担心，你的修行来到现在这个程度，可以说今生已经获得了非常大的利润。不要急，慢慢来。

学员 2：感恩老师。



学员 3：老师好！师兄好！我是第一次参加禅修，上午坐在这里特别困，下午感觉好些。我想问：以后想要修行应该怎样做？怎样能在工作上面上一个台阶？谢谢。

老师：工作吗？

学员 3：是啊，我都很大年龄了。

老师：世间的工作，对吗？

学员 3：我没太懂。

老师：你刚才说“工作上一个台阶”。

学员 3：我开一个工作室，有十年了，但觉得一直没有进展，我想更上一层楼。想知道如何才能修好，同时也把工作做得更好。

老师：事实上，这两方面并不完全相关。我们会发现世间很多在工作方面能力非常强、非常有成就的人，可能根本不会修行。

学员 3：我是愿意自己能修行，能修得很好，有幸向巴山老师学习。

老师：事实上，修行不难。你是刚入门的人，把结缘的法宝请回去慢慢听。对于初学者，只参加一天半的学习，也许领会不了太多。在起步时，可以在日常生活中觉知心的变化。因为你是容易散乱的人，喜欢想，想个不停。

学员 3：对，我发现自己有一个问题，就是容易走神，今天坐在这里发现很容易走神。

老师：走神并不是问题。迷失了，知道，迷失了，知道，这个好。对于世间工作，如果是自己不喜欢的，工作时就没有快乐，没有定力，无法专注于工作，会看不清工作中的优点或缺点，也无从提升。你要去看“自己喜欢现在的工作吗？”

学员 3：我很喜欢现在的工作，非常喜欢。

老师：如果喜欢，工作就会成功，因为四神足（欲神足、心神足、勤神足、观神足）的核心在于欲神足，也是起始点，就是满意、知足于正在做的事情。如果有了欲神足，其它三个神足自会紧随而至。

你是心很散乱的人，所以老师对你修行的建议是——不断念诵来训练禅定。在思考的时候，才会更公正、更没有偏见。

学员 3：谢谢。就是说以后我的修行是让心不再那么散乱，多请法宝回去，对吧？

老师：把法宝（书籍、音频、视频）请回去听，按里面的教导去实践。天上不会掉馅饼。

学员 3：好的，谢谢您，巴山老师。我觉得您的笑容很美。

老师：谢谢。喜欢，要知道。六点二十分了，剩下的人留到明天再互动。非常感谢各位用心地听，随喜各位的功德。

正确
开发
智慧
的结果



2016年6月20日
贵港南山寺

顶礼各位法师！各位同修，大家好！

大家感觉如何？已经过去一天了，听得懂吗？

事实上，修行并没有什么难的。学法就是学习我们自己，也就是学习自己的身和心，除此之外的其他学识，并不是必须具备的。

有一天，当我们真正彻见了自己名色（身心）的实相，心就会慢慢松开“执取”。到最后，甚至可以彻底扔下心本身，从而抵达苦的止息。

在起步阶段，训练是为了照见第一种实相——此身此心不是“我”。

在起步阶段就需要有觉性，能够觉知自己，没有忘了自己——想要学习“自己”，就一定先要有“自己”可供学习。当我们陷入迷失而忘记身与心的时候，有身仿佛没有身一般，有心也仿佛没有心一样，那一刻是无法学法的。当我们打压与改造自己，打压身和打压心的时候，也没有实相可供学习，因为已经被改造过了。

每一位修行者在起步阶段都需要训练觉性，要能够觉知自己，行、住、坐、卧、吃、喝、拉、撒、说，都要能够不断地觉知自己。是谁在行、住、坐、卧、吃、喝、拉、撒、说？是这个身体。谁是想者、演绎者、造作者？是这个心。因此我们要有觉性，不断地觉知自己，不要打压自己，如其本来的观身与观心工作。

原则就是：身是什么样，就如其本来地观照它；心是什么样，也如其本来地观照它。在修习毗钵舍那的过程中，在学习实相的过程中，没有“身体必须是怎样的，心必须是怎样的”，也没有“禁止身体是怎样的，禁

止心是怎样的”，身心是什么样的都行。

心造作善时，知道心在造作善法；造作善法之后心喜欢，要及时知道心喜欢；心造作不善时，要及时知道心在造作不善；造作不善后心不喜欢，要及时知道心不喜欢；心造作快乐，要知道心造作起快乐来，心喜欢那个快乐，要知道心喜欢那个快乐；心有苦，要知道这一刻的心有苦，心有苦后心不喜欢，要知道此刻的心对苦没有保持中立。倘若修行来到这个程度，心就会因觉性而保持中立。

随着修行的深入，越来越多地照见诸种境界或状态的三法印，心就会慢慢聪明起来——在三法印面前，所有的境界或状态全是平等的。一个凡夫所能抵达的最高智慧，即是照见一切境界或状态全是平等的。届时，心便会对所有的造作保持中立。

当修行来到那个程度，假如福报与波罗密具足，各方面的美德具足，持戒相当好，禅定也相当好，心有力量，智慧也开发至足够的程度，道与果的生起流程就会启动。即便心从来不曾进入过禅定，此时也会自行进入禅定——圣道与圣果生起时，不会生起在世人的心所处的状态（欲界心），而是会生起在禅定里，从初禅到八禅，也就是第八定。

因此，不断开发智慧至某日，当量够了，心就会自行进入禅定。一旦契入禅定，就会看见境界或状态的生灭，有人看见两个刹那，有人看见三个刹那，每个人是不同的。但是心并未去界定或注解那些境界或状态究竟是什么，只会自动自发地从三法印的角度去界定它们，因为曾经训练过了。当看到境界或状态生灭、生灭，有时是两次，有时是三次，心中会生起一种领悟：所有的一切都生了就灭。

在此之前，修习毗钵舍那时所生起的智慧，称为“毗钵舍那的智慧”。

在修习毗钵舍那时，就会看到——乐生了就灭、苦生了就灭、好生了就灭、坏生了就灭，生起在六根门的眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识生了就灭。而在圣道生起时，并未去界定究竟是什么生了就灭，只是看到某些事物生起，某些事物灭去，然后顿悟：所有的一切都是生了就灭的。

根器极利者，仅仅看到境界或状态生灭两次，就会彻底领悟。根器较钝者，则会看见境界或状态生灭三次，才会彻底领悟。一旦领悟了，就会放下所有的造作，心会逆流而上抵达法元素，也就是知元素。当心逆流而上抵达知元素，包裹住心的“漏烦恼”就会消融，原先被漏烦恼裹住的心会松脱出来，与涅槃融为一体——品尝涅槃的快乐，有时候是两个刹那，有时候三个刹那，因人而异。

那些根器极利的行者，看到境界或状态生灭两次以后顿悟，而后接触涅槃三个刹那。那些根器相对较钝的行者看到境界或状态生灭三次之后顿悟，而后接触涅槃两个刹那。在那以后，漏烦恼又会再次包裹住心，可是心却已经彻底转化了，“我”再也不会回来。

凡夫都有一个误解，以为此身此心是“我”。一旦体证初果，初阶的圣者会有正确的见解——此身此心都不是“我”。在五蕴之中没有“我”，色非“我”，受非“我”，想蕴非“我”，行蕴非“我”，生灭在眼、耳、鼻、舌、身、心的六识也不是“我”，并没有“我”在哪里，惟有五蕴不断地随顺因缘而运作变化。当一个凡夫转变成为圣者，就会有新的父母——佛陀好比是父亲，佛法是母亲，所有的圣者们好比是我们的兄弟姐妹。

佛陀开示说：初果须陀洹圣者是戒行圆满之人，但禅定只有一丁点，智慧也只有一丁点。戒行圆满是因为他对于破戒的行为会生起羞愧心，对于破戒后会造成的苦果具有畏惧心，因而非常乐于持守戒律。

初果须陀洹圣者的禅定只有一丁点，此处所指的禅定并不是一般意义上的“进入禅定”中的止禅，即便一个凡夫的禅定可以来到第七定与第八定，在佛教之中依然不能称他是有禅定的人。此处所指的禅定仅仅存在于佛教之中——观禅。

初果须陀洹圣者的智慧只有一丁点，仅仅明白：“我”不存在——拥有了正确的见地而已。心的学习还不够，依然还习惯于执取此身此心。就像是借了别人某样东西，虽然知道那不是自己的，某日必须物归原主，但还是恋恋不舍，不想归还。

初果须陀洹圣者是一位已经看见了路的人——知道路在哪里。仿佛是在黑夜中迷失于茫茫大海的人，已经知道灯塔在哪里，陆地在哪里，然后继续以同样的原则修行，即“有觉性，以安住且中立的心，照见身、心的实相”，倘若因缘俱足，法就会有次第的提升至二果斯陀含、三果阿那含，最后彻底止息苦，证悟成为阿罗汉。

初果须陀洹圣者的再次出生，无论如何也不会超过七世，感觉生命驶入了温馨的港湾，有了依靠，在内心深处始终会有安全感。无论今生面临多么苦与多么难的事，内心都会坚定——未来一定比现在更好。

这些品德也是来自大家正在学的：没有戒，训练持戒；没有觉性，训练生起觉性；没有禅定，训练具备禅定。有了觉性和正确的禅定，就按照佛陀的教导去开发智慧；开发智慧一段时间，如果心累了，就回来一段时间、一段时间的修习休息型的禅定。

什么时候能够观心，就观心，观不了心，则观身，既无法观心也无法观身，便修习奢摩他，就是一直循环往复，直至某日瓜熟蒂落。每个人学习修行原则并且明白了正确修行的基本方法之后，就根据各自的秉性分头去

用功,每个人都是不同的。

一旦我们真正领会了修行的核心原则,某天去某处碰到了其他修行者,或是听到了其他老师的教导,就会清楚其所教导的法属于哪个层次,其所教导的是奢摩他还是毗钵舍那。我们会心如明镜:什么是真的、什么是假的;什么是、什么不是。如此不再盲目的参加各种各样的禅修。

其实,看脸就知道了。看弟子的脸,就知道其老师是否见法开悟。法,是以心传心的。老师的心里若没有法,怎会有法可传?有的只是记忆,靠的是背诵,即便语言一致,心却有着天壤之别。因此,并不建议大家稀里糊涂的到处参学,来这里学学,到那里看看,一年去好几个地方、好几座道场、好几类禅修班,根本不是聪明之举。我们依靠现在的智慧还无法区分:什么是正确的,什么不是。当然,老师也并没有说:老师是(正确的)。

我们要以佛陀的教导来对照:修行以后,戒是否越来越纯净?是否有真正的觉性生起?有禅定吗,心安住了吗?是否正确地按照佛陀的教导去开发智慧——以三法印的角度去看待世间了吗?心对所有的一切越来越多的保持中立了吗?心越来越多地放下了吗?心越来越自由了吗?我们要去对照和权衡。

佛陀教导说:心是无常的。假如我们修行以后,认为心是恒常的,那就错了。知者的心同样是生灭的。如果知者的心一直在觉知自己,没有生灭,这也是错的。佛陀教导道:修行以后会看见世间的苦,世间的毫无意义。如果修行之后,有的只是快乐,整日整夜整月整年的快乐,那么肯定错了。要以自己的修行与佛陀的教导相对照。佛陀曾经开示:一位好的老师是梵行生活的全部。另一次佛陀又开示道:如理正思惟,也就是不会愚痴地相信,懂得聪明地与佛陀的教导相对照,是梵行生活的全部。

当今时代，我们并不知道到底谁是真正的善知识。在佛陀的时代，有佛陀为我们确认——这位是已经证悟的阿罗汉，可以跟随他学习。而现今，谁能够百分之百的确认说谁是谁不是呢？因此，我们并不能真正确认谁是善知识而谁不是，所以一定要更多仰赖于如理正思维。用功修行，某天自己就会知道。

今天到此应该足够了。

大家对于固定形式的修行非常感兴趣。事实上，修行包括固定形式的和日常生活中的修行。每天都要有固定形式的修行，有时候十五分钟、有时二十分钟，摒弃一切外缘：工作、家庭、朋友以及各种通讯工具。在没有干扰的情况下，以十五分钟或二十分钟的时间，一心用功。如果时间空闲，不需要工作，可以拿出更多的时间进行固定形式的修行，也许一个小时或两个小时，这取决于自身的因缘。

在固定形式的修行中，一般情况下，我们会做些什么呢？开始的时候，可以先礼佛、念经：先让心轻松自在，忆念佛，忆念法，忆念僧，忆念我们的老师。礼佛念经之后，心会具有一定程度的宁静与一定程度的清凉。

如果今天工作特别忙，心比较散乱，不太适合开发智慧，而适于让心休息，我们就修习奢摩他。如果不是特别散乱，有一定程度的宁静，就训练让心安住——修行任何一种禅法，观“心跑掉”。比如念诵，观“心跑掉”；或是经行，以身体作为参照物，然后观心逃离身体；观呼吸也可以，继而观心的跑掉。

有些人训练至安住之后，如果前生曾经开发过智慧或听闻过法，蕴就会分离。有些人没有分离，他们就要训练去分离蕴。

轻松地觉知自己，而后观察，比如坐着，轻松地觉知，当心安

住成为知者、观者，就会有一种感觉——身体是被心觉知、被心观察的对象，身体是一堆物质，身不是心。身是被觉知的对象，身不是“我”。

轻松自在地坐着，如果不换姿势，时间一久，就会四处酸痛，如果心是舒适的，安住成为知者、观者，就会感觉到生起的感受不是身体，并不是物质，而是渗透进入身体的某种感觉。进而看见感受不是身体，不属于物质，它是被觉知与被观察的对象，感受也不是心。对于那些观感受的人，如果心是安住的，就会看到感受时多时少，不停地变化，它不是“我”，无法被掌控，感受也在不断生灭，感受不是“我”。

如果我们不变换姿势，继续坐着，随着身体的感受越来越强，心就会开始不舒服，烦躁不安。我们看到心里的不舒服、烦躁不安或者说行蕴，也是被觉知与被觉察的对象，是造作出来的，它们不是“我”。心里的烦躁不安时强时弱，不停地生灭变化，我们不喜欢烦躁不安，想要它消失但却做不到，这就是以“无我”的角度在观察，即，无法掌控。

因此我们能做什么？礼佛和念经，修习奢摩他来让心休憩，训练心安住。如果蕴已经分离，就去观“蕴”所呈现的三法印。“蕴”若尚未分离，就训练先去分离蕴。每一天都这样不断地用功，具体情况取决于每一天的条件和因缘。

其他时间则是在日常生活之中发展觉性。并不是每个人每一天都能在固定形式中修行几个小时的。在其余时间，身为居士的我们要去工作，以及承担各种责任和义务，这些同样也是修行的时间，属于在日常生活之中发展觉性的时间。我们只是普通人，六根跟六尘接触之后，心会造作苦、乐、好、坏，都要及时的知道。

修行只有这些而已——在日常生活之中发展觉性，以及每天固定形

式的练习。如果我们在日常生活之中不放弃发展觉性，那么在固定形式的练习时，心会非常有力量，固定形式的练习就会非常有品质。如果每一天有固定形式的修行，心会有力量，会更容易在日常生活中发展觉性。两者是相辅相成的。

老师已经倾囊而授了，现在只剩下实践。

每个人在修行的过程中都会碰到比较个人化的具体问题，老师听说今天需要和十个人互动。好，第一个，请！

• ❀ ❀ ❀ •

学员 1：老师，我是来自福建的环保工作者，在十一年做公益的过程中，面对环境的污染，感到非常焦虑和急躁。去年开始修行，接触三宝，感觉自己的心有点放松了，脸也松开一点，节奏也放慢了。这两天听老师的课，真的感受深刻，原本想提的问题，老师刚才已经回答了。谢谢。

老师：那就不用问了。事实上，一个真正修行人的问题是不多的。

• ❀ ❀ ❀ •

学员 2：巴山老师好！有点紧张，想问一个问题，就是能够觉察到一些微小的和强烈的情绪。在工作与生活中，尤其在和家人相处时，有时候会被很大的情绪给带走，情绪一来就感觉，我是应该生气还是不要生气呢？一生气了可能就会表现出来，说话很大声，想骂人。如果不生气，自己压得很难受，因为确实很生气。想问是应该把情绪疏发出去还是压住？谢谢。

老师：修行的原则是不打压，不压制。烦恼习气生起，要有觉性的及时知道。心不喜欢，也要知道。

当我们不去压制心的时候，心的造作有时候完全出乎意料，烦恼习气会超出常态的强烈。事实上，修行并不是为了今天就变好，而是为了看见实相。我们要让实相自然地呈现，就需要有戒作为围栏。如果没有戒作为围栏，在没有压制的情况下，心很容易被一些烦恼习气染污而造作恶业。因此要有戒做为围栏，但是不要压制自己的心。

如果在单位或家庭场合，生气的情绪有时候非常强烈，强烈到无法掌控，即将就要破戒了，此时需要自助——需要压制就先压制，或者暂时回避，但是一定要知道，这并不是修习毗钵舍那的原则。

一定要知道——做什么是为了什么。比如：不去打压是因为需要学习实相。但是当烦恼习气非常强烈，下一步就要打人、杀人了，这时就需要压制。我们一定要有好几把刀，而不是一味地以锋利的小刀清除烦恼习气。比如：想把一棵大树雕成一尊佛像，需要好几种工具，对吗？要先用大斧头把树砍倒，然后用小工具把皮剥掉，再用其它工具雕出轮廓，最后用更精巧的工具精雕细琢，对吗？

我们以戒对抗粗重的烦恼习气，以禅定来战胜中等的烦恼习气，以智慧战胜微细的烦恼习气。而不是一直开发智慧，一旦忍受不了则动手打人，这个不行。明白了吗？

学员 2：然后替一位师兄问一下：居士可以吃肉吗？还是应该吃素？

老师：我们并没有吃肉，我们吃的是食物。请记住：一个人抵达纯净不染是因为智慧，而不是因为食物。

学员 2：谢谢老师。

学员 3：很开心，今天开心得我都说不出话了。

老师：说不出来就不用说。

学员 3：要，一定要说，这个机会很难得。

老师：只需要看到感觉就够了。

学员 3：哦，但是我非常高兴，本来有很多很多问题，现在只问两个。第一个，我是首次来听老师讲课，非常幸运，收获很大，但我觉得自己一来到这里面对老师的时候，就会感觉很困，是什么原因？

老师：非常简单，接触所缘之后，心是什么样子的，要及时知道。比如：迷迷糊糊、昏昏沉沉，心不喜欢，要及时的知道。怀疑了，也要及时的知道。

学员 3：就是总在打瞌睡。

老师：昏沉，没关系，昏沉不是烦恼习气，而是因为身体困乏，困了，就去睡，饿了就吃。简单得要命。但并不是说——懒惰了就去睡，嘴馋了就去吃，那是不同的。

学员 3：我知道，我平时没那么懒惰。就是走到禅堂面对老师时，心里感到很兴奋，也很喜欢听老师讲课，但是一面对老师，听着听着就像要睡着了。好吧，这个问题我明白了，谢谢老师。

还有个问题，就是我听了老师的课，想到去修行，其实我从修行中得到很大的启发，我去了一期动中禅后，感觉到自己的改变，各方面都有收获，但是觉得平时做什么事情的时候都有一点压抑自己。今天听了老师的课，我想到一定不要再压抑自己了，但我不知道能不能做到这点。

老师：做不到的。如果能做到，心就是“我”了。

学员 3：就像某件事，我不喜欢做，但还是接受了去做，过后就感到有一点烦躁，心不定，就是这种原因。

翻译：你说什么？

学员 3：就是说，比如有一件事，人家要我，我很烦躁不喜欢做，但还是接受去做了，然后就感觉到自己的烦躁，心里定不下来，老是跟着思维飘啊飘，定不下来。

翻译：所以你要问什么？

学员 3：我如何把心定下来？

老师：以保持中立的心去如实观。

学员 3：去观心吗？

老师：心不喜欢的那个生起的境界，要及时知道。

学员 3：谢谢老师，感恩。



学员 4：谢谢老师。我想请老师指导一下修行。

老师：修行进步了。心力越来越强，觉性和智慧也越来越多，已经越来越长大成人了。有的人八十岁了，心依然是孩子，是一个没能明白世间的心。你的心慢慢长大了，觉性与智慧也慢慢增长，越来越理解世间。很好，继续用功，随喜功德。



学员 5：巴山老师好！这两天内心充满喜悦，觉得自己离老师那么近是很有福报的。我最大的问题是太过于紧盯我的女儿，她会令我担心，我对她盯得太紧。我会跳到那个境界里，想问老师，如何让心安住？如何开始修心？谢谢。

老师：有职责去照顾自己的孩子，就要去照顾。

学员 5：但是我的女儿已经成人了，她 20 岁了，可能我的确是太

老师：很多人的女儿已经 40 岁了，母亲依然还会牵挂，（老师转向一位老学员）对吗？要及时知道：无论何时，心有牵挂、有担心，那一刻的心里就有苦。我们有义务把子女抚养长大，提供学习机会和教育，孩子有自己的路要走，不会按照我们的设想去走。我们连自己的心都无法掌控或强迫，怎么可能去掌控或强迫孩子的心呢？

学员 5：感恩老师！谢谢。



学员 6：感恩老师！第一次跟老师互动，有点紧张。我有两个问题：我之前修的禅法比较紧盯和专注，现在是用念诵的方式，念“阿弥陀佛”，请老师看一下我在念诵方面的状态如何。一般采用出声的方式，还有一个是出声的，在心里默念，请老师指导。

老师：这两种状况中，你的心都不正常。心里默念的那种，打压力度更强。

学员 6：我之前太打压了，毕竟修了几年，不能轻松地念诵，有时候念诵时间长了，还会有点头痛。

老师：紧盯的力度太强，所以会头痛。念诵的时候，不要想着自己在修行。平常你会念诵什么？

学员 6：念诵“阿弥陀佛”。

老师：可以换一下，玩儿一样地换个试试，不用念“阿弥陀佛”。

学员 6：念什么？

老师：老师帅。

学员、老师(笑)

老师：看见了吗？你现在无法紧盯了。(笑)念其它内容也可以，老师只是让你体会一下，不需要太认真。

学员 6：我换一个吧，念“红茶”，先念出声，“红茶、红茶……”

老师：这个好太多了。

学员 6：现在默念红茶。

老师：也比你刚才默念时好多了，心会舒服些，你感觉得到吗？

学员 6：是不是因为“阿弥陀佛”字数比“红茶”多？

老师：事实上，念诵的内容是长是短，每个人的喜好与秉性是不同的。对于非常容易烦躁不安或习惯于紧盯的人，如果念诵内容较短，就容易紧盯，每念一次就紧盯一次，如果念诵特别短的内容，并不太好。而如果内容较长，则不知道要在哪里下手紧盯，就可以轻松舒服地念，边念边迷，并没有刻意紧盯某个词。

学员 6：老师，我能不能换个咒念，它稍长一点。

老师：比念诵“阿弥陀佛”要好些。

学员 6：那我就换这种，我也不知道为什么要念“阿弥陀佛”。

老师：重点在于：一定要知道做什么是为了什么，而不在于究竟要念诵什么。我们关注的只是：用哪个方法之后，觉性能够常常生起。用哪个方法以后，迷失的时刻，能够更快地知道。用了哪个方法，不太会紧盯。我们就用那个方法。

学员 6：哦，这个轻松自在。其实我念“阿弥陀佛”的时候，也能看到心跑掉，但是我觉得有点紧盯。所以想问老师，该以什么样轻松自在的

心来念？这个力度掌握不好。

老师：事实上，紧盯也是跑掉——跑去紧盯，迷失去紧盯，紧盯但是没有看见，那也是迷失，迷失去做了。

学员 6：那 ... 第二个问题 ...

老师：你现在的心刚刚好，感觉到了吗？你能觉知自己但没有打压，要记住这个。

学员 6：我想请老师直截了当指出我目前要解决的问题是什么？

老师：每个人都有许多弱点。不断地修行，就会越来越多看到自己的不足，每个人全都有。在泰国也有很多弟子喜欢问这样的问题——我有哪些需要观？老师想说的是，如果我们自己还没看到，无论老师怎么为我们指出来，我们依然看不见。

学员 6：那我是不是先解决念诵的问题，让自己比较轻松自在？

老师：就是这样去训练，加上日常生活中发展觉性，慢慢就会整体的好起来。

学员 6：谢谢老师，感恩老师。



老师：您现在是变成了比丘，还是沙弥？

学员 7：还是沙弥。

老师：您的修行怎么样？

学员 7：我觉得曾经见过一次安住的心，但是不知道对不对？

老师：整体来讲，您的修行有了非常大的进步。

学员 7：还有什么要注意的？

老师：没有，就是慢慢用功。已经进步非常大了。

学员 7：撒度！撒度！撒度！再问一个问题：一个没有法的人，和一个有法的人，对“Sati”的阐述和理解是否一致？

老师：从原则来讲，如果我们参加这样的学习，每个人都能够知道：觉性生起的近因是什么？觉性是什么？谁都能够说。如果去教别人，也能教，所教的是自己真正理解的那个层面。比如，我们知道持戒应该如何持；觉性源于什么；如何以觉性呵护心，心才会有戒。

我们理解到哪个层面，就能为别人解释到哪个层面。倘若讲到修行方法，一个已经会修行的人也会讲，但是讲到自己还未抵达的更高境界则会淡而无味，无法抵达听者的心。比如：我们还未抵达“心不是我，我不存在”的境界，内心深处依然执着的误认为“我存在”，那么我们讲到“心不是我，我不存在”的时候，是没有任何感觉的，因为内心深处依然执着的认为“我存在”，听法者的心是不会被导向“我不存在”的。

如果想教别人，是可以分享，和别人分享修行的基础，而那些超过自己领悟的境界，别急着去分享，让他们去听隆波帕默尊者的法谈。比如一个人能把老师讲法的内容背得滚瓜烂熟，一字不漏，但如果他不会修行，心没有成为知者、觉醒者、喜悦者，那么他自己的心都是睡着的，听他讲法的人要想醒来的可能性是微乎其微的。



学员 8：老师，您好！这两天听了开示我收获很大，想问老师，比如昨天说到要有一个快乐的所缘，老师说是“红茶”，我想起今早的米汤很好喝，我就是“米汤、米汤”，训练的时间应该不是很长，但感觉可以很快

速地觉知，心像闪电一样，一下子到这里，一下子到身上，一下子到皮肤，快速地到处跑，我不知道这是由于觉性的生起还是因为我过于敏感？

老师：你的心真的有看见。

学员 8：还有这两天在走路中，我也尝试用老师教的方法在生活中提起觉性，在走的时候，有时心跑到眼睛，有时跑到耳根，我都有提醒。我不知道这是不是带有强迫的成分，还是自己真能够理解并运用“觉性”？

老师：有时候是真的看见，但是你别追求一直看见。什么时候想要一直看见，就会变成紧盯。

学员 8：老师说得非常对。还有就是我有时候喜欢盘腿坐着，坐在这里就是自然去觉知——这个状态如何？并没有固定的所缘，只是非常轻松地松自在的坐在这里觉知自己的身心。

老师：可以。

学员 8：还有，刚刚在听老师讲课，我也在觉知——感觉自己的心一下子跑去听老师的声音，一下子跑到呼吸。但有时候觉得——感觉声音和感觉呼吸是同时的，究竟是心快速地跑去跑回，还是可以同时感觉两者？

老师：它们发生在不同的时刻，但是发生的速度极快而且接近，所以感觉好像是同时的。

学员 8：哦，那应该是来去来去这样。

老师：从究竟真理的层面上，真正的境界并不是“来去”，而是——在这里生起，然后在这里生起，接着在这里生起，然后又在这里生起。速度极快且紧凑，所以会误以为心跑来跑去。

学员 8：老师对我以后的修行有什么建议？

老师：已经会修行了。如果什么感觉生起，就自然、平常、普通地觉知，

不难的。

学员 8：好！感恩老师！



学员 9：老师好，想请老师指导一下我的修行。

老师：修行有非常大的进步，感觉到了吗？你的心跟以前不同了。很好。

学员 9：但我还是觉得平时很散乱。

老师：心没有保持中立。

学员 9：针对这个散乱，有没有其他办法，是不是平时太懈怠了，还是什么原因？有没有什么可以改进的办法？

老师：如果想帮忙，在平常要尽量为心找个临时的家，可以一整天不断透过念诵来帮忙。

但你现在的心是不正确的，这样呵护和压制心，一旦从压制中松脱出来，就会非常散乱。要及时的知道，当下的你在打压，感觉到紧绷了吗？一旦从被打压的状态中松脱出来，你会非常散乱。如果平时不希望处于这样的状态，不想太过散乱，就为心找个临时的家，比如一整天念诵，行、住、坐、卧都念诵。轻松自在的玩一样地念诵，但要一整天念诵，吃饭念诵，上厕所念诵，洗澡也念诵。

学员 9：还有就是，今年初的时候生了一场病，出现一些奇怪的症状，我很害怕，如果再出现这个症状，不知道该怎么面对？

老师：要活在当下。

学员 9：好，谢谢老师。

老师：看到了吗？事情还没有发生就已经苦了。

学员 9：谢谢老师。



学员 10：老师好！我是修净土念佛的，第一次听到南传佛教的内容，想问——这两者有没有冲突？

老师：涅槃是无生无灭的。哪个地方有生，那个地方就还有灭。哪个地方有生，那个地方就还有老、有病、有死。

事实上，以前祖师大德们的理解与证悟是同样的，也是正确的。而非常多的求法之人，并不是每个人都勇猛无畏。有些人需要有所依靠，需要构建某些世界，让心暂时有个依靠，从而继续坚定地前行。

如果只是一味念诵，并没有开发智慧，有一天就会投生到相应的世界，至于那个地方是不是有佛，没人知道。这取决于念诵达到何种程度的禅定，如果在念诵的时候，心与所缘密切粘合，能进入禅定，且在临终之前禅定不退失，死后就会投生到梵天界，梵天界同样有圣者存在。菩萨在梵天界也有，在天界也有，我们跟哪一位有因缘，死后也许会与他在一起。

但是请记住：哪个地方有生，那个地方就必然还有灭。哪个地方还有名与色，那个地方必然还有苦。涅槃是完全超越这个的。

学员 10：请老师指点我该如何修行？

老师：可以念经——念经后，心跑掉，及时知道；念经后，紧盯，也要及时知道。

学员 10：要念什么经呢？

老师：什么都可以，你喜欢的就行！

学员 10：好，谢谢。

老师：在佛陀时代，法并没有大乘与小乘、南传与北传之分，有的只是哪些法可以导向苦的止息。



学员 11：老师好！刚才老师开示说，凡夫品尝到那个境界两次就可以领悟。在日常生活中，我经常看到惊恐像闪电一样刹那进来就消失，发生得比较频繁，我想问这算看见了无常吗？惊恐属于烦恼习气吗？

老师：这也是看见生灭，看到惊恐的生灭，属于看到“无常”，也就是看到境界或状态的生灭。而圣道生起的程序是在禅定中发生的，当一切因缘具足，心会自行契入禅定，看到境界或状态生灭，但并没有界定它是惊恐或是什么。

学员 11：我没有界定，我常常看见它发生，也怀疑过，很小的时候就有过这种现象，以前没有修行的时候，不知道要去觉知。以前发生这种状况时，我会生起嗔心，现在反而有点欢喜，以为是看见了三法印。

老师：没关系，高兴，及时知道“高兴”。

学员 11：还有个问题：老师说，开心是禅定的近因。在固定模式里，我尝试了很多种禅法都没有开心，就以经行来做每天的功课。经行时，可能因为太散乱，我喜欢让心回来轻轻地抓住所缘，然后以第六感去觉知身体的移动，以看身体的移动作为参照来觉知自己的心，有时候也能及时看到心跑掉，而有时候会迷失很久，有时候跑去想了，就会一下闪过迷失的全过程。想问老师我这样用心正确吗？

老师：基本可以。

学员 11：还有个问题：在我没有修这个法之前，我在念很长的楞严咒时，会清楚的看到念头像外来的东西一样进来一下就灭掉。当时也不记得什么，现在想起来是因为太迷失了，是不是可以持这个长咒来觉知？

老师：同样可以，无论哪篇经咒都行，只要是了然于心的，不用去想的。

学员 11：因为当时看见过一次念头的生灭，所以就想能不能继续念这个咒？

老师：一定要去尝试。

学员 11：我觉得太长了，心不太喜欢。

老师：如果不喜欢，就别用。

学员 11：但是又怀念那次的生灭。

老师：哎，生灭生起的频率高得要命。忘掉那个曾经看过的境界。活在当下。

学员 11：最后一个问题：我在睡觉观呼吸的时候，曾经观着观着突然看见我的一条腿，其他东西全部消失了，是不是我上辈子已经修到这一步了？

老师：哎，谁知道呢？

学员 11：那算是看见什么了吗？

老师：心有禅定的时候，也可能会出现这种状况，是奢摩他的特征。

学员 11：请问老师对我往后的修行有什么建议？

老师：已经会觉知自己了，要慢慢不断用功。别害怕烦恼习气，你的常态是害怕烦恼习气，不想让心造作烦恼习气，你习惯性的打压。

学员 12：2011 年，我开始接触动中禅，10 月份第一次参加禅七，当时心很散乱，但也有几次轻安，回去后自己用功到行、住、坐、卧、吃，包括眨眼都能觉知，有一次看到念头撞到胸口后灭掉。能够做到从早上起来，无论看书，睡觉，说话，动，全知道，思考的时候都能知道，仿佛思考跟我是有距离的。但是以前没有学习过四念处的理论，在那以后，有一个月没有修行，这种感觉就慢慢退失了。我想也许曾经明白过什么叫“名色分别智”，从那以后，2012 年按照自己的方法修行，却再也找不到那种感觉。也参加过禅修，胸口紧绷的感觉一直存在，甚至会持续好几天。有人建议我念诵，依然没有改善。去年接触隆波帕默尊者的法，听了很多法谈，慢慢知道自已的问题。所以就来参加禅修，想请教老师几个问题。第一个问题，我之前是在观身还是在观心？

老师：在这之前，不是观而是紧盯和打压。因此这个问题可以放下了，因为不是觉知自己，之前的心并没有真的准备好——学习身心、开发智慧，太过于刻意紧盯和专注了。

学员 12：第二个问题，我觉得自己属于贪欲型，应该修身念处，不知道对不对？

老师：你观身也可以，因为你平常并不是想得很多的人，可以观身。观身体行、住、坐、卧，或者动、停，这个可以观。但并不是选择了观身就无法观心了。无论何时，觉性生起，觉知到感觉，就去觉知，无需讨厌，我们并不刻意选择。你可以以身体作为学习的主体，以身体作为家。

学员 12：我是不是应该继续修动中禅的手部动作？

老师：事实上，无论是做手部动作，还是观腹部升降，或者观行、住、坐、卧等等各种善巧，适用于不同的人。每个人要自己体会，应该如

何拿捏。

学习了原则——让心与某个事物打成一片，然后观心离开那个事物，就会获得禅定。可以自行观察，使用某个方法之后，觉性常常生起，说明该方法适合自己。如果用了某个方法，觉性生起并不频繁，心憋闷或紧盯，没有快乐，说明这个方法不适合自己。

有一个惯例：如果某人以前用了某个方法之后产生紧盯，比如做手部动作后紧盯，如果现在依然选择做手部动作，就很容易回到以前紧盯专注的旧路上去。如果以前使用的方法很容易造成紧盯与专注，心并不正确，老师就会建议不要再使用那个方法。老师会建议尝试一个从未使用过的新方法。待到心正确了，如果再回到以前的方法，也会做对。

大家一定要记住：没有哪个禅法是最好的，没有所谓的观呼吸是最好的，观腹部升降是最好的，做手部动作是最好的，或者观心是最好的。有的只是对于某个具体的人而言，最适合他的禅法。

只有这问题对吧？

学员 12：还想问老师，对于我以后的修行，重点在哪里？有什么要嘱咐吗？

老师：你习惯于紧盯，所以很容易紧盯。你平常做什么职业？

学员 12：写稿子，各种文档处理。

老师：你在写的时候，如果对写的内容感兴趣，同样会有禅定，但那是心往外送的禅定。做了之后，同样会时不时的宁静。如果心喜欢这个工作，就会有快乐，就会拥有休息型的禅定。

但你不可能一直不停地写东西，如果起身离开办公室，就去觉知身体：起身去上厕所，看身体走，看身体排泄。吃饭时，看身体吃。就这样观，

观身体不是“我”。



学员 13: 老师好! 我觉得老师非常有智慧, 讲的法和我的心很契合, 听了之后很欢喜。想请老师指导一下, 不知道现在是修身念处, 受念处, 还是心念处?

老师: 原则是能观心就观心, 观不了心就观身。

学员 13: 我之前参加过动中禅、马哈希, 葛印卡内观, 还是分不清楚哪个比较适合我?

老师: 原则如果稳固与牢靠, 我们就能区分什么适合自己, 什么不适合。我们去体会: 比如做手部动作, 仅仅只是一个善巧方便, 做手部动作并不是修行原则, 仅是针对具体某人的善巧与方便。

如果做了之后, 看到身体动, 心是观者。有觉性在觉知自己, 说明适合自己, 做的时候没有打压。隆波甘恬长老曾说: 十四个动作是后来才出现的, 核心在于觉性, 而不是十四个动作。

学员 13: 不知道我现在的状况如何?

老师: 您的修行基本可以。一个瞬间、一个瞬间的有自然的禅定。

学员 13: 有一次我在说话的时候, 突然看到自己的整个状态: 自己的说话、心里的情绪, 整个状态都知道。有点像看电影, 但又不是, 就像看到另一个人, 只是在说话, 像个机器人, 但是并没有一个我分出来在看这个状态。而且这个人在做的一切动作、一切情绪中, 并没有一个我, 只是一个过程。我想知道那个状态对不对?

老师: “分离出来成为观者”并不是有个什么彻底抽身出来。只是

一种感觉而已，感觉某一部分知道在发生什么，有某一部分知道境界或状态，知道蕴在工作。除非是修习禅定的人，知者、观者非常强大，知者就像是从上面往下看，但并不是我们这些坐在禅堂里的人。

学员 13：刚刚老师提到心生灭两次或三次，达到这样的境界就是明白了身心的实相吗？是不是证初果？

老师：心生灭两三次，仅仅只是圣道生起的一部分。老师刚才没有讲出全部，如果讲出全部，我们会想得太多。

学员 13：那以后还是直接观照身心，按现在的路继续走吗？老师还有什么要指点的吗？

老师：您的修行，原则是正确的。您可以观察一点：当面对同样的出家道友，与您见到居士的时候，“我”是不同的，不停地在变。

学员 13：我不太明白。

老师：意思是，您的行为举止会随着碰到不同的人而发生变化。假设见到寺庙的大和尚，您的心就会超乎寻常的恭敬和柔软；或者跟您同样出家年纪差不多的人在一起时，行为举止就会更加轻松自在；若是碰到居士而不是出家人，您就会非常谨慎和收摄，更像是出家人。就这样不断地观心的变化，没有任何指责和批判，不去对治，去看它们做，看它们不停地变化。

学员 13：对，我一直知道心的状态。

老师：您当下也是假冒的。

学员 13：我感觉见到熟人时，心是一下子放开的。

老师：现在也是假的，当下正在努力地让它舒服，努力地让它不做，但依然是在做。不用问了，就去看这个，这个适合您。

学员 13：好，谢谢老师。心念处跟受念处，是不是同时观两个。

老师：让您观的是观心，看心的所作所为。您不需要想得太多，只要看到——碰到一个人是一个样子，碰到另一个人是另一个样子，这样去观。很好玩的。没有任何批判。

学员 13：是的，我有时候会看到，以前还觉得奇怪。原来心就是这样的，碰到不同的人就是不同的样子。我就顺着它，它是什么样就是什么样。

老师：对，就是看它变化，看它“做”，但不进去帮忙。

学员 13：谢谢老师，还有就是我感觉今年的状态很不好，有时候打坐看书昏沉很严重，以前从没出现过如此严重的状况，好像被催眠了，那种昏沉的力量很强大，不知道出了什么问题。我尝试用内观或禅修来改变，发现不管用，不知道是不是有外力在影响我，还是怎么回事？

老师：修行的某些时段会出现这样的状况。如果修行之后感觉很好，就继续用功。如果出现不正常的昏沉或迷糊，也要继续用功。以保持中立的心，按照原先做的一切去做，一段时间后，症状会消失。修行并不是为了得到好的境界，比如一直觉知、觉醒、喜悦的状态。

学员 13：好，谢谢老师。有时候睡觉时感觉醒了，却还在做梦，不能动，感觉梦很真实却不能动弹，感觉有某种未知的力量。我有点恐惧，就挣扎着动，挣扎好一会才能动。

老师：就是这样，身体睡着，心已经醒了。一旦醒了，就会看见心在想，就好像在做梦。

学员 13：但我没办法动弹，就会恐惧，要挣扎好几次才能动。

老师：您已经看到了“无法指挥”。我们误以为心一直可以指挥身体，但是出现这种状况就会知道心不是真的可以指挥身体。心不是“我”，

身也不是“我”。

学员 13：谢谢老师。



老师：张同学（学员 9），心不要害怕曾经发生的事。如果害怕曾经发生的事，心就会像这样收缩，不好的能量就会趁虚而入。真正觉知、觉醒、喜悦的心，不是这样压制的。你的问题在于，害怕心往外送之后会收到不好的能量。因为害怕，心就不正常，无法自由地外出。你坐着无事的时候，心就会收缩，这样收缩时，心会没有力量，因为被压制了。因此要做回普通人，及时知道心的害怕。当下稍好一点。如果一直这样收缩心，并不好。

好，结束了，随喜每一位的功德，愿每一位在法上进步。



扫二维码，
进入泰国四念处禅修综合平台。

更多法宝资讯

Website: <https://www.dhamma.com/zh/>

Youku: <https://i.youku.com/dhammadotcom>

YouTube: <https://www.youtube.com/dhammadotcom>

WeChat: tgcxzc

Email: media@lptf.org

泰国解脱园寺地址



